

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ
У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ
С РАЗНЫМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кучеренко Анастасии Анатольевны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Введение. Художественная гимнастика считается одним из самых зрелищных, изящных и красивых видов спорта. Современная художественная гимнастика предъявляет высокие требования к организму спортсменок, которые выражаются как в больших тренировочных нагрузках с одной стороны, так и в постоянных эмоциональных стрессах – с другой.

Поэтому одной из важнейших проблем психологической подготовки юных спортсменок является поддержание на оптимальном уровне психической работоспособности. При этом проблема надежной диагностики и управления эмоциональными состояниями гимнасток как во время тренировок, так и во время соревнований остается весьма актуальной, поскольку стресс и тревога являются постоянными спутниками как спортсменок высокого класса, так и начинающих, а оптимальное предстартовое состояние «боевой готовности» развивается далеко не у всех.

Психологическая подготовка спортсменок в художественной гимнастике к соревновательному периоду является непростой задачей на любом уровне спортивного мастерства, организация которой должна осуществляться на основе комплексного подхода. Психологическая подготовленность гимнасток-художниц стоит в одном ряду с физической, технической, тактической и теоретической видами подготовленности. Однако уровень психологической готовности гимнасток способен решить исход соревнований.

Значительная психологическая напряженность, чувство опасности, связанное с риском для здоровья и жизни спортсменок, требует от них определенных теоретических и практических психологических знаний и опыта, а от тренеров и психологов, работающих со спортсменками – учета индивидуальных особенностей и возможностей каждой личности.

Объект исследования – тренировочный процесс гимнасток-художниц этапа спортивной специализации.

Предмет исследования – типологические особенности высшей нервной деятельности и темперамента, показатели тревожности и самооценки

предстартовых состояний гимнасток-художниц этапа спортивной специализации.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение особенностей оптимизации предстартовых состояний у гимнасток-художниц с разными личностными особенностями.

Гипотеза исследования – предполагалось, что знание и учет особенностей нервной системы спортсменок в художественной гимнастике поможет тренеру эффективно строить тренировочный процесс.

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

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике.

2. Оценить личностные особенности гимнасток-художниц 14-15 лет на основании экстраверсии-интроверсии.

3. Выявить доминирующий тип темперамента у гимнасток-художниц 14-15 лет с учетом экстраверсии-интроверсии.

4. Провести диагностику фоновых показателей тревожности, уровня нейротизма и предстартовых психических состояний у гимнасток-художниц 14-15 лет с учетом экстраверсии-интроверсии и типа темперамента.

5. Составить и апробировать программу регуляции предстартовых психических состояний гимнасток-художниц 14-15 лет с разными личностными особенностями.

6. Исследовать динамику реактивной тревожности и предстартовых психических состояний в период соревновательных стартов у гимнасток-художниц 14-15 лет с учетом экстраверсии-интроверсии и типа темперамента.

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 обследуемых гимнасток-художниц осуществлялась оценка личностных особенностей по шкале экстраверсии-интроверсии и нейротизма Айзенка, доминирующего типа темперамента А. Белова, свойств нервных процессов по анамнестической схеме, личностной и реактивной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру. Диагностика предстартовых психических состояний юных спортсменок проводилась по методике А.Н. Николаева на основании самочувствия, активности, настроения, напряжения, тревожности, уверенности и эмоционального возбуждения. Показатели реактивной тревожности и предстартовых психических состояний гимнасток-художниц изучали на предсоревновательном и соревновательных этапах в течение года.

Исследования проводили в 4 этапа. На 1 этапе определяли фоновые показатели реактивной тревожности и предстартовых состояний у гимнасток-художниц. На 2, 3 и 4 этапах изучали динамику показателей гимнасток во время соревновательных стартов.

С целью регуляции предсоревновательных психических состояний гимнасток-художниц была составлена программа психорегуляции предстартовых состояний с учетом их индивидуально-типологических особенностей, которая была внедрен в тренировочный процесс между 3 соревновательными периодами. Программа психической регуляции включала 3 составляющие: психотехнические методы саморегуляции; идеомоторная тренировка с применением самоприказов; прогрессивную мышечная релаксацию.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2022 года по апрель 2023 года на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр

внешкольной работы» г. Маркса Саратовской области, в котором приняли участие 18 девушек 14-15 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы психологической подготовки к соревнованиям юных спортсменок в художественной гимнастике» и «Исследование динамики предстартовых состояний у гимнасток-художниц 14-15 лет на различных этапах спортивной подготовки», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 76 страницах, содержит 11 таблиц и 15 рисунков.

Теоретические основы психологической подготовки к соревнованиям юных спортсменок в художественной гимнастике.

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

Психическими способностями к соревновательной деятельности может являться совокупность психических качеств спортсмена. Поэтому темперамент спортсмена играет важную роль в ответной реакции на различные стрессовые ситуации. В спорте отчетливо проявляется характер спортсмена. У каждого темперамента есть свои сильные и слабые стороны, которые положительно или отрицательно влияют на результаты во время тренировок или соревнований.

Предстартовое состояние – это реакция спортсмена, которая сопровождается усилением и мобилизацией всех вегетативных функций. Все спортсмены испытывают предстартовое состояние, но у каждого оно проявляется по-разному. Предстартовое состояние может зависеть не только от темперамента, но и от уровня тренированности спортсмена, его опыта. То есть мы можем регулировать предстартовые состояния. Очень хорошим способом может являться разминка. Если преобладают тормозные процессы,

то мы можем снять это торможение. Либо же словесный способ. Мы можем вместе с гимнасткой проанализировать её соперников, оценить свои сильные и слабые стороны, что будет способствовать оптимизации возбудительных процессов в предстартовом состоянии. У тренера перед выступлением найдется возможность для доверительной беседы. Спортсмен не всегда может сам оценить свой уровень страха и тревоги. Он будет ждать от тренера поддержки и совета. Если тренер хочет действительно помочь своему спортсмену, то он должен давать конкретные советы, учитывая всю индивидуальность занимающихся.

Известно, что одним из условий достижения хороших результатов является оптимальный уровень стресса, который обусловлен темпераментом. Это объясняет то, что все спортсменки разные и даже, имея одинаковый по величине уровень стресса одни спортсмены ухудшают свои результаты, а другие улучшают их. К первым относятся дети, которые имеют неуравновешенную нервную систему. Ко вторым лица с сильной уравновешенной нервной системой.

Знание особенностей темперамента спортсмена позволяют тренеру правильно подходить к его подготовке к соревнованиям и достигать взаимопонимания.

Исследование динамики предстартовых состояний у гимнасток-художниц 14-15 лет на различных этапах спортивной подготовки

Проведенная оценка личностных особенностей гимнасток-художниц 14-15 лет позволила выявить:

- наличие черт экстраверсии у большинства (61%) гимнасток, составивших 1 группу и интроверсии у 39% гимнасток, объединенных во 2 группу.
- наличие у всех обследуемых среднего уровня нейротизма: соответствующего верхней границе у экстравертов и нижней границе у интровертов.

1. Выявлены доминирующие типы темперамента у гимнасток-художниц 14-15 лет с учетом экстраверсии-интроверсии:

- у гимнасток-экстравертов в большей степени были выражены черты холерического (34,1%) и сангвинического (32,3%) типов темперамента со склонностью к холерическому, степень выраженности флегматического и меланхолического типов темперамента составила 23,2% и 10,4% соответственно;

- у гимнасток-интровертов доминирующим был сангвинический тип темперамента (35%), на 30,1% соответствовал флегматическому типу, на 24,7% – холерическому и на 10% – меланхолическому;

- в группе экстравертов у 55% гимнасток доминирующим является холерический тип темперамента, а у 45% – сангвинический, в группе интровертов 57% гимнасткам в большей степени присущи черты сангвиников, а 43% – флегматиков;

- у гимнасток экстравертированного типа личности выявлены сильные и подвижные нервные процессы со средней степенью выраженности обоих свойств и со слабой уравновешенностью. У гимнасток интровертированного типа личности по всем свойствам нервных процессов установлена средняя степень выраженности.

Диагностика фоновых показателей тревожности, уровня нейротизма и предстартовых психических состояний у гимнасток-художниц 14-15 лет с учетом экстраверсии-интроверсии и типа темперамента показала, что:

- на предсоревновательном этапе выявлено отсутствие достоверной разницы в показателях личностной и реактивной тревожности у гимнасток экстравертированного и интровертированного типов личности;

- показатели реактивной тревожности у девушек обеих групп были достоверно ниже значений личностной тревожности;

- в обеих группах было больше всего девушек со средним уровнем личностной тревожности;

- в группе экстравертов было больше девушек с высокой личностной тревожностью, а с низкой личностной тревожностью, напротив, меньше по сравнению с гимнастками группы интровертов;

- в группе интровертов в равной степени встречались гимнастки с низкими и высокими значениями личностной тревожности;

- распределение по показателям реактивной тревожности существенно не отличалось у девушек в группах: низкий уровень реактивной тревожности зафиксирован у 45% гимнасток-экстравертов и 44% спортсменок-интровертов; средний уровень реактивной тревожности был выявлен у 55% спортсменок-экстравертов и 56% гимнасток-интровертов;

- самые высокие показатели личностной тревожности зарегистрированы у флегматиков-интровертов и холериков-экстравертов; у сангвиников обеих групп показатели личностной тревожности были существенно ниже, особенно у интровертов;

- показатели реактивной тревожности были выше у флегматиков-интровертов и сангвиников-экстравертов по сравнению с холериками-экстравертами и сангвиниками-интровертами;

- на предсоревновательном этапе все показатели предстартовых психических состояний не имели достоверных отличий у гимнасток экстравертов и интровертов, за исключением эмоционального возбуждения.

2. Составлена и апробирована программа регуляции предстартовых психических состояний гимнасток-художниц 14-15 лет с разными личностными особенностями.

Исследована динамика реактивной тревожности и предстартовых психических состояний в период соревновательных стартов у гимнасток-художниц 14-15 лет с учетом экстраверсии-интроверсии и типа темперамента:

- в период 1-х соревновательных стартов показатели реактивной тревожности претерпевали значительные изменения: существенно повышались у экстравертов по сравнению с интровертами;

- во время 2-го соревновательного периода показатели реактивной тревожности у экстравертов увеличивались на 64,5% по отношению к фоновым значениям, в группе интровертов – на 24%;
- во время 3 соревновательного периода высокий уровень реактивной тревожности был зарегистрирован только у 18% гимнасток-экстравертов, у интровертов увеличивается количество гимнасток с низкой реактивной тревожностью, а также уменьшается количество девушек со средним уровнем;
- во время 1 соревновательного периода наиболее высокие значения реактивной тревожности были зарегистрированы у холериков-экстравертов, а наиболее низкие у всех гимнасток-интровертов;
- во время 2 соревновательного периода показатели реактивной тревожности снижались у гимнасток всех типов темперамента, тем не менее динамика была более выраженной у сангвиников-экстравертов и флегматиков-интровертов;
- во время 3 соревновательного периода показатели реактивной тревожности продолжали снижаться у гимнасток всех типов темперамента;
- период 1 соревновательных стартов в группе экстравертов зафиксировано снижение самочувствия на 18,3%, активности – на 14,5%, настроения – на 22,9%, тогда как у интровертов динамика составила 14,5%, 11,6% и 14,6% ($7,6 \pm 0,3$ балла) соответственно;
- напряжение, тревожность и эмоциональное возбуждение возрастали более значительно у гимнасток-экстравертов;
- на последующих соревновательных этапах показатели напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения имели тенденцию к снижению, а показатели самочувствия, активности, настроения и уверенности, напротив, увеличивались. Причем во время 3 соревновательного старта тенденция имела более выраженный и устойчивый характер, а результаты были стабильными;

- на 2 соревновательном этапе самые высокие показатели самочувствия зафиксированы у интровертов сангвиников, самые низкие у интровертов флегматиков; показатели активности были выше в группе интровертов, как сангвиников, так и флегматиков по сравнению с экстравертами; настроение у сангвиников-экстравертов и всех интровертов было приблизительно одинаковым, у холериков настроение было ниже по сравнению со всеми другими обследуемыми; самое высокое напряжение было у холериков и у сангвиников-интровертов, а самое низкое у флегматиков; тревожность была самой высокой также у холериков, а низкой у всех интровертов; эмоциональное возбуждение у холериков также было выше по сравнению со всеми другими обследуемыми гимнастками; показатели уверенности были выше у интровертов, особенно у сангвиников, а самые низкие у холериков;

- на 3 соревновательном этапе наиболее высокое самочувствие регистрировалось у сангвиников обеих групп, у холериков оно по-прежнему было ниже по сравнению с другими обследуемыми; активность у всех сангвиников и флегматиков была приблизительно одинаковой; настроение у всех гимнасток было высоким, особенно у сангвиников-интровертов; самое высокое напряжение, тревожность и эмоциональное возбуждение было у холериков, а низкое у флегматиков; уверенность в себе была также выше у интровертов, особенно у сангвиников, а у холериков, напротив, ниже.

Таким образом, психологическая подготовка спортсмена – это глубоко личный процесс, и возможен для осуществления лишь при активном желании самого спортсмена. До него следует донести необходимость в специализированной психологической подготовке.

Заключение. Участие юных гимнасток-художниц в соревнованиях независимо от индивидуальных или групповых выступлений требуют проявления высокой концентрации, эмоциональной стабильности и самоконтроля, обусловленных высоким уровнем психологической подготовленности. Успешность соревновательной деятельности гимнасток

невозможна без длительных тренировочных нагрузок, а также без кратковременного максимального напряжения всех физических и эмоциональных резервов организма в период соревновательных стартов.

В выборе и применении конкретных приемов регуляции эмоциональных состояний большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей спортсмена. Следует сказать о том, что не существует стандартных приемов, пригодных для всех людей и всех случаев. Однако, учитывая существенные свойства, присущие всем эмоциям, можно рекомендовать для практического использования определенную систему приемов саморегулирования эмоциональных состояний. Нельзя не отметить и роль тренера, которому необходимо в соревновательный период акцентировать пристальное внимание спортсмена на то, что наиболее хорошо у него получается.