

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ БАКЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА ПО  
АКРОБАТИКЕ**

студента 4 курса 421 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта  
Гордеева Ильи Евгеньевича

Научный руководитель  
Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов, 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивная акробатика — один из популярных и зрелищных видов гимнастики, которым занимаются, в основном, дети и молодежь, хотя существуют и формы и содержание — доступные различным возрастам.

Акробатика относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, и если иметь в виду высшие уровни квалификации, то они, предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. Вместе с тем акробатикой могут заниматься люди, не имеющие должной подготовленности, и поэтому, рассматривающие мастерство как желаемую, но очень отдаленную цель, а занятия акробатикой на данном этапе — как средство удовлетворения своих желаний и постепенной подготовки к высшим достижениям, форму психофизического совершенствования, приносящую удовольствие.

Современная акробатика - один из самых красивых и популярных видов спорта, и, прежде всего, благодаря грации и изяществу, которые могут сопровождаться головокружительным каскадом "летающих" элементов, в совершенстве выполняемых гимнастами. Но, спортивная акробатика также является самым экстремальным видом спорта, связанным с риском и травмами. За каждым выступлением гимнаста, успехами и неудачами, работа тренера-преподавателя отслеживается по его уникальным профессиональным особенностям, которые предъявляют определенные требования к личности специалиста, качеству его подготовки, знаниям, навыкам, отношению к делу.

В этом виде спорта тренер выполняет огромный объем ответственной работы. Во время своей тренировочной и соревновательной деятельности ему всегда приходится решать огромное количество задач.

С усилением спортивной конкуренции и сопутствующим повышением требований к уровню результативности спортсменов роль психологических факторов в этой сфере деятельности становится все болеевыраженной. Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность

соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, который позволяет спортсменам надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности для оптимального использования нервно-психологических резервов. Оптимизация эмоциональной устойчивости в спортивной гимнастике может повысить технико-тактический потенциал спортсменов. Эффективность соревновательной деятельности гимнастов зависит от ряда факторов, которые не зависят от спортсмена: изменения освещения, поддержки зрителей, технических и тактических характеристик спортивного инвентаря, предвзятых суждений.

**Актуальность** настоящего исследования определяется необходимостью поиска средств преодоления высокого эмоционального напряжения юных спортсменов в условиях высокой конкуренции в акробатике.

Гимнастика влияет на развитие определенных аспектов психики спортсмена, и в то же время трудности, присущие гимнастике, требуют развития психических качеств и функций, обладающих определенной спецификой.

**Объект исследования** процесс психологической подготовки акробатов 10 - 12 лет.

**Предмет исследования** работа тренера в области психологической подготовки юных акробатов.

**Цель исследования** определение уровня и роли психологической составляющей в работе тренера по акробатике в детском гимнастическом центре NovaKids клуба г. Краснодара.

**Гипотеза исследования:** состоит в том, что рационально организованная психологическая подготовка юных акробатов позволит:

- повысить возможности юных гимнастов во время тренировочной деятельности;
- повысить качество и стабильность выступления спортсменов на соревнованиях различного ранга.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

- выявить особенности личности юных гимнастов в связи с их тренировочной и соревновательной деятельностью;

- дать характеристику психического состояния гимнаста и успешности его деятельности в различных по степени эмоциональной напряженности соревновательных ситуациях;

- выявить основные факторы, детерминирующие эмоциональную устойчивость юных гимнастов.

Для решения намеченных задач в работе использованы педагогические **методы исследования.**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение за соревновательной и тренировочной деятельностью.

3. Анкетирование.

### **Психологическая подготовка юных акробатов**

Спортивная гимнастика оказывает влияние на развитие определенных сторон психики спортсмена, и в то же время трудности, присущие спортивной гимнастике, требуют развития психических качеств и функций, имеющих конкретную специфику. Это вызывает необходимость изучения тренером-преподавателем психологических особенностей деятельности гимнастов, что даст возможность определить конкретные задачи и методику психологической подготовки спортсменов, воспитать те их качества и функции, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Можно выделить (в известной мере условно) следующие особенности влияния спортивной гимнастики и на личность спортсмена: 1) влияние внешних условий на двигательную деятельность; 2) управление двигательными действиями; 3) физиологическая специфика двигательной деятельности; 4) специфика соревновательной деятельности; 5) спортивное

творчество в гимнастике; 6) личностные особенности гимнастов; 7) межличностных отношений гимнастов.

Диапазон проблем в выделенных компонентах, требующих решения тренера, настолько велик, что их невозможно перечислить, так же как и перечислить специальные знания, умения и навыки, необходимые для эрудированного современного тренера, необходимые для обеспечения эффективного процесса обучения и тренировки, воспитания, развития, изучения и формирования личности гимнаста, повышения его функциональных возможностей, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Проблемы в работе тренера начинаются уже с отбора детей для занятий гимнастикой, где кроме общепринятых тестов необходимо знать и использовать психологические критерии отбора. Затем возникают проблемы в работе с группами начальной подготовки, специализированной подготовки, с гимнастами старших разрядов, сборной командой и особые проблемы - при подготовке к соревнованиям, где во время участия в них одна из главных задач - решение проблемы надежности соревновательной деятельности гимнаста в условиях повышенной психической напряженности.

Известно, что у тренера в учебно-тренировочной деятельности проблем, связанных с процессом обучения гимнастическим элементам и упражнениям, меньше, чем в воспитательной работе. Это связано с тем, что психолого-педагогические проблемы воспитания гимнастов сложны и многогранны. В многокомпонентной деятельности тренера воспитательная функция - стержневая. Она требует решения таких задач, как развитие способностей гимнастов, их волевых, нравственных, интеллектуальных качеств, эстетического и физического воспитания, профессионально-трудовой направленности и спортивного совершенствования, решения проблем оперативного характера в конкретной ситуации и стратегических, обусловленных перспективами в будущем, а также задач отдельной личности или команды, требующих решения в обычных и экстремальных условиях.

Необходимо отметить, что на протяжении многих лет развития спортивной гимнастики тренеры-преподаватели решают проблемы преодоления трудностей и препятствий в различных видах подготовки (физической, функциональной, технической, тактической, теоретической). Но всегда труднорешаемой была проблема психологической подготовки.

Это связано с тем, что все виды подготовки были достаточно хорошо изучены, не считая психологической. В психологической же подготовке всегда было много проблем, и даже сейчас она не имеет полного методологического обоснования и на практике, и в теории спортивной деятельности.

Для выяснения этих и других вопросов был проведен анкетный опрос юных гимнастов, акробатов участников соревнований по акробатике, и тренеров различных видов спорта детского гимнастического центра. В анкетном опросе приняли участие 30 человек, в том числе:

- гимнасты – 22 человека в возрасте от 10 до 12 лет, из них 14 мальчиков и 8 девочек;
- тренеры-преподаватели - 8.

Результаты проведенного исследования показали следующее.

Понятие о психологической подготовке имеют 35,5 % акробатов, не имеют понятия или имеют слабое (т.е. никакого) 64,5% респондентов.

Вызывает сомнение истинность ответов гимнастов, имеющих понятие о психологической подготовке, так как их ответы в последующем на вопросы анкеты противоречит этому.

Могут ли акробаты иметь понятие о психологической подготовке, если:

1. 96% опрошенных гимнастов считают, что психолог с ними не работает и никогда не работал;
2. только 44,8% тренеров имеют понятие о психологической подготовке (что тоже сомнительно, так как специальных знаний в этой области не имеют), а 55,2% тренеров имеют никакого понятия о психологической подготовке;

3. 30% опрошенных акробатов говорят, что тренеры иногда проводят индивидуальные беседы о психологическом состоянии в форме советов, а 70% респондентов говорят, что их тренеры не проводят бесед, и это подтверждают сами тренеры (72,5%);

4. понятие о методике психологической подготовки в тренировочном, предсоревновательном, соревновательном и постсоревновательном периодах имеют 14% тренеров.

В такой ситуации закономерно возникновение вопроса: Кто должен работать с акробатами: психолог или современный тренер, и нужны ли тренеру знания и навыки по психологической подготовке?

Только психолог - считают 4% респондентов; психолог вместе с тренером - 60%; это должен уметь делать тренер - 36%. Безусловно, современный тренер должен иметь знания и навыки по психологической подготовке и работать сам в этом плане. Но прежде всего он обязан знать психологию, методы психологической подготовки и воздействия на гимнаста, иметь понятие о психологическом паспорте. Тренер должен пользоваться помощью и консультациями психолога.

### **Типологические особенности личности юных акробатов**

Акробат обязательно должен знать свой тип темперамента, а тренер - темперамент каждого своего ученика, потому что каждый тип темперамента - это индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность спортсмена и динамику его психических процессов. К ним относятся: сила психических переживаний; скорость протекания психических процессов; степень эмоциональной возбудимости и глубины эмоциональных переживаний. Современный тренер должен понимать, что без знания типов темперамента невозможно воспитание и формирование личности гимнаста и что не бывает плохих типов темперамента. Поэтому тренеру необходимо знать и пользоваться простейшей методикой определения типов темперамента (тест Я. Стреляу).

Нами был определен темперамент акробатов, оказалось, что среди обследуемых сангвиников - 32% не зависимо от пола; холериков - 18%; флегматиков - 42%; меланхоликов - 8%. Ранее тип темперамента юным гимнастам не определялся.

Ведут ли акробаты и тренеры дневники, отмечают ли они настроение, психическое состояние перед тренировкой и соревнованиями, причины неудачных выступлений и др.? Опрошенные 12 девочек-акробаток указывают на то, что ведут дневники и отмечают в основном данные по выполненным элементам и комбинациям - 16%, ведут нерегулярно - 14%, не ведут - 70%. Акробаты –мужского пола (100%) не ведут дневников.

Оказалось, что ведут дневник самоконтроля исключительно акробаты флегматическим темпераментом.

Согласно данным литературы спортсмены испытывают перед соревнованиями: психическую напряженность, стартовую лихорадку, тревогу, апатию, переутомление, боевую готовность, страх, апатию и переутомление.

### **Психологические аспекты в деятельности тренера спортивной акробатики**

Применяет ли тренер сам и обучает ли гимнастов простейшим, объективным методикам диагностики психического состояния (ЧСС, АД и др.)? Применяют - 10% респондентов; изредка применяют - 34%. В основном женщины); не применяют 56%.

Применяет ли тренер методы идеомоторной, аутогенной и психорегулирующей тренировки? Не применяет - 61 %, применяет - 6% спортсмен применяют самостоятельно-33%.

### **Психологическая грамотность юных спортсменов**

В процессе соревнований перед подходом гимнасты: настраиваются на подход - 72%, из них идеомоторно выполняют упражнения - 54% (девочек), занимаются саморегуляцией психического состояния - 24%, смотрят за выступлением других участников соревнований - 16%, отвлекаются от соревнований - 6%.



Какие рекомендации дают тренеры акробатам перед выходом на ковер? Идеомоторно проделать упражнение – 42%, заняться саморегуляцией психического состояния - 23%, собраться и выполнить упражнение до конца - 16%, все внимание сосредоточить на выполнении сложного элемента - 11%, не смотреть выступления других гимнастов - 8% .

Каковы действия гимнастов после неудачного выполнения упражнения? Проведение с тренером быстрого анализа неудачи - 8%, сосредоточение внимания на выполнении упражнения на следующем снаряде - 34%, занимаются регуляцией психического состояния - 3%, проводят анализ выступления с тренером после окончания соревнований - 35%, не анализируют 20%.

Таким образом, установлено, что психологическая составляющая в подготовке юных гимнастов организована на достаточно уровне, что связано с рядом причин: 1. Недостаточной психологической подготовкой тренеров; 2. Отсутствием в школе штатного психолога; 3. Отсутствием или недостаточным количеством обучающих семинаров по психологической подготовке спортсменов. Правильно организованная психологическая подготовка спортсменов способна улучшить качество и стабильность выступлений на гимнастических турнирах. Следовательно, в результате настоящего исследования определен своеобразный резерв, способный улучшить и стабилизировать спортивные результаты.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Различные методы и средства психорегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности

1. Основные причины неудач в спортивной деятельности имеют психологический характер.
2. В детско-юношеском спорте, где должна закладываться система психологической подготовки, не работают психологи .
3. Большая часть акробатов не имеют твердых знаний и понятий о психологической подготовке, ее структуре, системе и методике в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. У действующих тренеров имеются знания для самостоятельного решения проблем психологической подготовки спортсменов.
5. Тренеры не достаточно обучают гимнастов даже методам психологической подготовки, таким, как: методика непосредственной подготовки к выполнению упражнений; диагностика и саморегуляция психологических состояний и др.
6. По результатам исследования тренерам и воспитанникам детского гимнастического центра были предложены тесты и упражнения, улучшающие психологическую готовность спортсменов к соревновательной деятельности.