



Министерство спорта
Российской Федерации

МИНСПОРТ

Министерство спорта
Республики Татарстан



Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

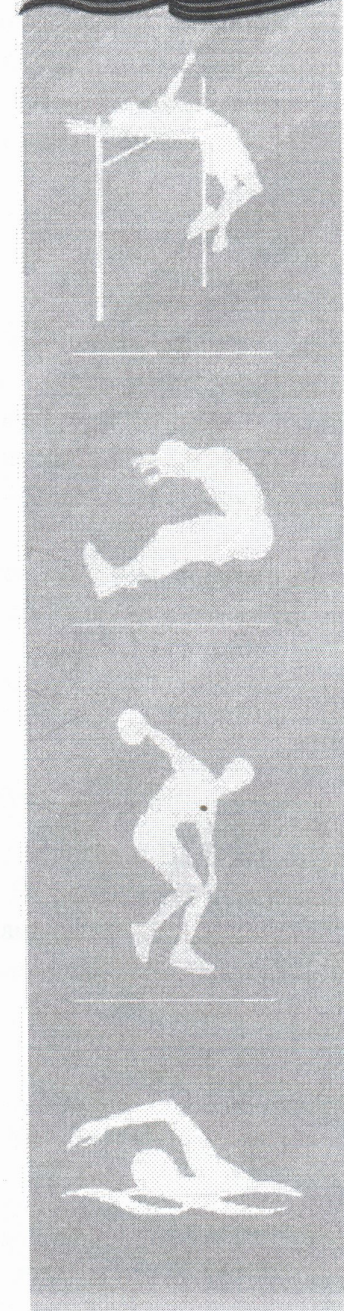
75

ПОБЕДА!
1945-2020



VIII Всероссийская научно-
практическая конференция
молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов
с международным участием

**«АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА»,
ПОСВЯЩЕННАЯ 75-летию
ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ
1941-1945 гг.**



КАЗАНЬ,
24 АПРЕЛЯ 2020 ГОДА

ББК 75.14

А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.. В 3 т. (24 апреля 2020 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – том 1 – 532 с.

В сборнике представлены материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг., проходившей 24 апреля 2020 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители:

Артеменко Е.П., Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Бровкин, А.П., Бурцева Е.В., Волчкова В.И., Воронин Д.Е., Евграфов И.Е., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Земленухин И.А., Золотова Е.А., Ислямов Д.Р., Калимуллина В.Г., Калимуллина О.А., Камалиева Г.З., Лекомцева Д.В., Мифтахов Р.Ф., Мугаллимова Н.Н., Мустафина А.А., Назаренко А.С., Павицкая З.И., Парфенова Л.А., Савосина М.Н., Усманова З.Т.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ, д.п.н., проф. **Ф.Р. Зотовой**

УДК 796/799
ББК 75.14

© Поволжская ГАФКСиТ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Гирфанова А.И., студентка 71101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к. псих.н., доцент, Пайзунова Ю. В.*

Актуальность. *Художественная гимнастика – это красивый, зрелищный вид спорта, в котором эффективность всестороннего развития спортсмена, а также степень проявления его морально-волевых качеств находятся в прямой зависимости от психического состояния, которое "охватывает" спортсмена во время соревнований [1]. Знание психологических личностных качеств способствует индивидуальному подходу к спортсменам, позволит формировать благоприятные отношения к тренировочным нагрузкам. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет и гимнастке, и её тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.*

Психологическая подготовленность, требуемая гимнасткам в связи с обилием стартов в одном соревновании: по 3-4 дня соревнований подряд, включая по 2-4 выступления в день, влечет за собой многократное повторение стартовых состояний, то есть психических напряжений, но без достаточной физической "разрядки" и расслабления, что в итоге приведёт к большому психическому утомлению. [2]. Вместе с тем чрезвычайно мало исследована важность предстартовых состояний для гимнасток, что обуславливает актуальность работы.

Цель исследования: выяснить какое значение имеет психологическая подготовка в художественной гимнастике.

Методы исследования: анкетирование.

Результаты исследования. Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальности и темперамента. Несмотря на явную гимнастическую специфичность, понятие "выразительное движение" относится к области психологии. Этим термином в психологических исследованиях обозначается внешнее выражение психических состояний: в мимике, в пантомимике и экспрессии. Для выяснения какое место занимает психологическая подготовка в спортивной деятельности гимнасток были проанализированы результаты анкетирования 100 студентов - гимнасток.

Возраст респондентов на момент обследования составлял в пределах от 16 до 18 лет – 92,8%, от 19 до 22 лет – 2,9% и свыше 22 лет – 4,3%.

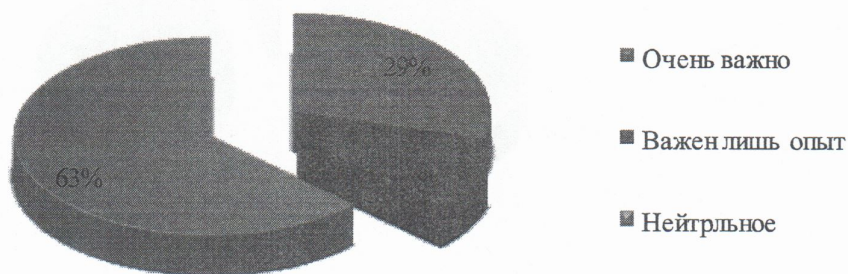
В результате исследования выяснилось, что около 83% считают, что психологическая подготовка важна, 16% оценили ее важность нейтрально и 11% - отрицательно.

На вопрос анкеты «Важна ли психологическая подготовка гимнасткам?» около 94% респондентов ответили, что психологическая подготовка очень важна для гимнасток как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности и 6% респондентов ответили, что психологическая подготовка не так важна из-за накопившегося опыта.

На вопрос «Какую роль играет психологическая подготовка в соревнованиях?» ответы респондентов сильно расходятся. 63% респондентов считают, что психологическая подготовка очень важна и без нее будет очень сложно совладать с собой при выступлениях, тогда как 29% уверены, что психологическая подготовка не играет роли и важно лишь иметь опыт, и только 8% ответили, что относятся к этим двум суждениям нейтрально и придерживаются мнения, что психологическая подготовка должна идти на равне с опытом. (рис.1).

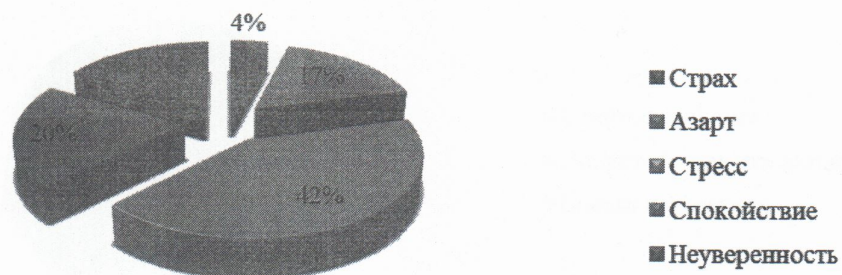
Следует отметить, что в профессиональной деятельности гимнастов, тренеров и специалистов, важным является формирование системы психических качеств, противостоящих неблагоприятным факторам в тренировочном процессе и соревнованиях.

Рис. 1. Важна ли психологическая подготовка в соревнованиях?



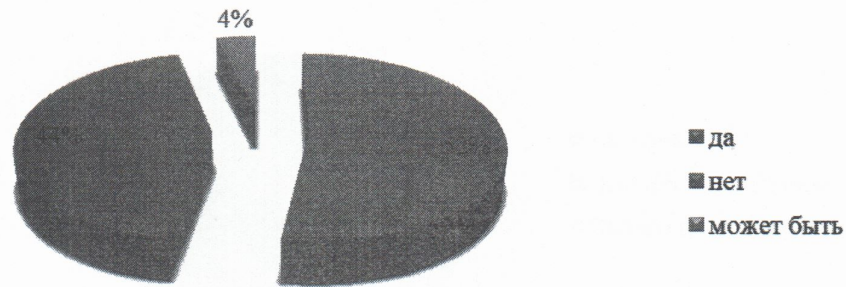
Юные гимнастки, а также и спортсменки, выступающие на международных аренах, испытывают некую тревожность перед выходом на ковер вследствие чего был задан вопрос «Что вы ощущаете перед соревнованиями?». Ответы на этот вопрос были такие, что 4% испытывают страх и 17% - испытывают азарт перед выходом на ковер. 42% чувствуют стресс находясь на соревнованиях среди соперниц и болельщиков, 20% пытаются сохранять спокойствия и самообладание, и лишь 17% ощущают себя неуверенно, что может сказаться в дальнейшем (рис.2).

Рис. 2. Что вы ощущаете перед соревнованиями?



Несмотря на имеющийся опыт или его отсутствие любая гимнастка испытывает предстартовое состояние, которое отражается и на выступлении во время соревнований. Возникновение этого состояния рассмотрим на диаграмме (рис.3). 52% респондентов признались, что часто испытывают специфику предстартового состояния, 44% не так сильно восприимчивы к этому состоянию, 4% ответили, что не акцентировали на этом внимание.

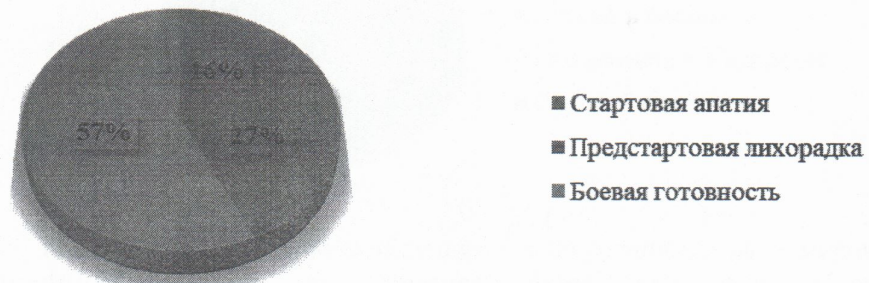
Рис. 3. Бывает ли у вас предстартовое состояние?



По видам предстартовых состояний у нас такая статистика: На вопрос «Какое предстартовое состояние вы чаще всего ощущаете?» 57% респондентов ответили «боевая готовность», 16% - «стартовая апатия», тогда как 16% ответили «предстартовая лихорадка» (рис.4).

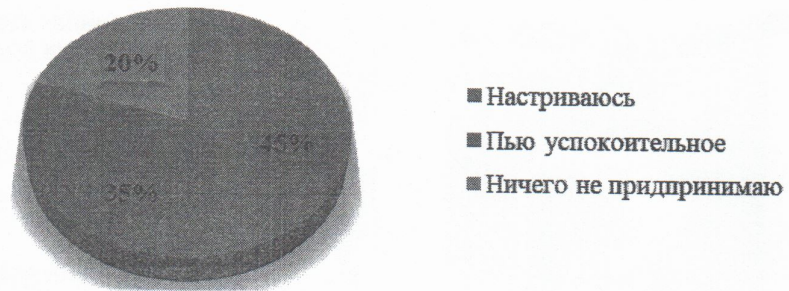
На вопрос, «Что чаще всего вы испытываете?» 53% ответили - готовность и боевой дух, 30% ощущали повышенную реакцию на происходящие и что печально 17% - пониженную реакцию. Эти результаты показывают, что готовность к большим стартам занимает первое место среди всех показателей.

Рис. 4. Какое предстартовое состояние вы чаще всего ощущаете?



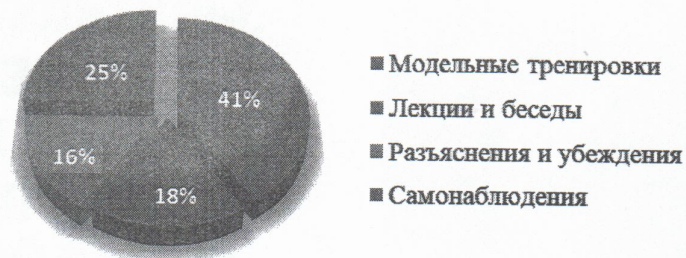
Следующим пунктом нашей анкеты было «Как вы боретесь с предстартовыми состояниями?». 45% респондентов ответили на вопрос - «настраиваюсь», 35% - «пью успокоительное», 20% - «ничего не делаю» (рис.5).

Рис.5. Как вы боретесь с предстартовыми состояниями?



В анкетировании был задан вопрос «Какие методы психологической подготовки более эффективны?». 16% респондентов предпочли «разъяснения и убеждения», 18% - «лекции и беседы», 25% - «самонаблюдение», 41% - «модельные тренировки» приближенные к соревновательным условиям (рис.6).

Рис. 6. Какие методы психологической подготовки более эффективны?



Заключение. Таким образом, возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Специальное развитие психических функций и качеств необходимо для эффективного выполнения гимнастических упражнений.

Список литературы:

1. Крылов, А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире //Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб.: Питер, 2002. - С.37-42.
2. Мартынов, А. С., Серова Л. К. Профессиональные психологические качества спортсменов различных видов спорта: учебное пособие. - СПб., 2007. - 146 с.