

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Джуманиязова Тамара Адамбаевна

Ўзбекского государственного университета физического воспитания и спорта Нукусский филиал Соискатель кафедры теории физического воспитания и гуманитарных наук

Аннотация: В данной статье рассматриваются социально-психологические особенности педагогической и психологической подготовки спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, анализ современных подходов к психологической подготовке в спорте и выявление факторов, определяющих совершенствование личности спортсмена в художественной гимнастике; разработка и систематизация психоспорограммы по художественной гимнастике с целью рационализации учета и оценки индивидуальных особенностей спортсменов и формирования индивидуально-психологического профиля личности, определяющего направление их совершенствования; даны теоретические сведения об экспериментальном обосновании разработанной модели психологической подготовки в процессе подготовки квалифицированных гимнастов и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: рационализация, психоспорограмма, художественная гимнастика, индивидуально-психологический профиль, экспериментальная психология, индивидуально-типологические особенности, активность, внимание, воля.

BADIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANADIGAN SPORTCHILARNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSSIYATLARI

Jumaniyazova Tamara Adambayevna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedrasida tadqiqotchisi

Аннотация: ushbu maqolada badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan sportchilarning pedagogik va psixologik jihatdan tayyorlashning ijtimoiy psixologik xususiyatlari, sportda psixologik tayyorgarlikka zamonaviy yondashuvlarni tahlil qilish va badiiy gimnastikada sportchi shaxsini takomillashtirishni belgilovchi omillarni aniqlash; sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va baholashni ratsionalizatsiya qilish va ularni takomillashtirish yo'nalishini belgilaydigan shaxsning individual psixologik profilini shakllantirish uchun badiiy gimnastika bo'yicha psixosporogrammani ishlab chiqish va tizimlashtirish; malakali gimnastikachilarni tayyorlash va musobaqa faoliyati jarayonida psixologik tayyorgarlikning ishlab chiqilgan modelini eksperimental asoslash haqidagi nazarim ma'lumotlar berilgan.

Калит со'злар: ratsionalizatsiya, psixosporogramma, badiiy gimnastika, individual psixologik profil, eksperimental psixologiya, individual tipologik xususiyatlar, faoliyat, diqqat, iroda.

SOCIAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Jumaniyazova Tamara Adambayevna

Uzbekistan State physical University of education and sports Nukus branch physical education theory and humanities researcher of the Department of Sciences

Annotation: in this article, the social psychological features of the pedagogical and psychological training of athletes involved in rhythmic gymnastics, the analysis of modern approaches to psychological training in sports and the identification of factors that determine the improvement of the personality of an athlete in rhythmic gymnastics; development and systematization of a psychosporogram on Rhythmic Gymnastics for the formation of an individual psychological profile of a person, which rationalizes the accounting and assessment of individual characteristics of athletes and determines the direction of their improvement; my theory on the experimental justification of the developed model of psychological training in the process of training qualified gymnasts and competition activities is

given.

Key words: rationalization, psychosporogram, rhythmic gymnastics, individual psychological profile, experimental psychology, individual typological characteristics, activity, attention, willpower.

Введение. Психологическая подготовка в спорте как комплексная система психологического, педагогического, технологического и социального воздействия на спортсмена с целью формирования личности для максимальной её самореализации становится наиболее актуальной на этапе совершенствования спортивного мастерства. Современный спорт, а в частности, художественная гимнастика, предъявляет высочайшие требования ко всем участникам тренировочного и соревновательного процесса. Новые условия требуют поиска новых решений. С переходом спортивных школ на новые «Федеральные стандарты спортивной подготовки»; с обновлением правил соревнований; с ростом сложности соревновательных композиций не только спортсменок мирового класса, но и перспективных юных гимнасток; с увеличением числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода; с околопредельной реализацией индивидуальных возможностей спортсменок уже на этапе начальной подготовки, а также с увеличением величин тренировочных нагрузок заставляет тренеров искать новые подходы к работе со спортсменками. На это указывает И. А. Винер-Усманова, чтобы «осуществлять подготовку конкурентоспособных гимнасток необходимо на основе интегрального подхода, предусматривающего координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства, в том числе - психологической подготовленности».

Психологическая подготовка спортсменов подробно разбиралась в психологии спорта и рассматривалась отечественными и зарубежными психологами спорта.

«Художественная гимнастика - это сложнокоординативный (техничко-эстетический) олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку».

«Специфическими двигательными действиями в художественной гимнастике являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), движения телом, акробатические, преакробатические, танцевальные и хореографические элементы. Эти элементы наиболее точно характеризуют специфику этого вида спорта и считаются его основным содержанием».

Специалисты в области художественной гимнастики утверждают, что благодаря значительному диапазону сложности гимнастических упражнений, вариативности подходов и приёмов, применяемых при освоении технических действий в занятиях художественной гимнастикой, удастся расширять двигательные возможности, добиваться гармоничного развития, воспитывать занимающегося данным видом спорта эстетически. В то же время к занимающимся предъявляются и особые требования, отражающие специфику именно художественной гимнастики. Даже на начальном этапе занятий (5-7 лет) гимнастки должны обладать такими координационными способностями, которые позволяют овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивными предметами. У гимнасток должны быть развиты способности к сохранению различных равновесий статического и динамического характера. А так же есть высокое требование вида спорта быть пластичной и обладать чувством ритма, слышать музыку и согласовывать с ней свои действия.

Также специалисты в области художественной гимнастики выделяют её специфику, как вида спорта, связанного с развитыми тактильными ощущениями гимнастки (чувство предмета). Работа с тем или иным предметом отличается целым рядом признаков (формой, весом, конструкцией, распределением массы и её геометрией и т.п.), а также необходимостью выполнять с ним различные манипуляции, определяют их разнообразие, трудность, зрелищность и многосторонность соответствующей подготовки с ним.

В свою очередь такие упражнения совершенствуют двигательную координацию, пространственно-временную ориентировку, быстроту, точность реакции и движений. «Характерная специфика взаимодействия гимнастки с предметом требует постоянной концентрации внимания, двигательной памяти и «чувства предмета» при выполнении элемента или композиции»

Следует отметить насыщенность художественной гимнастики большим разнообразием структурных групп, связанных координационной сложностью. Разновидности передвижений

(подскоков и прыжков, а также их сочетаний) в художественной гимнастике отличаются, как правило, большой величиной длины, высоты, амплитуды, быстроты, темпа и напряжённости, хотя и содержат действия разной размерности. Техника и сложность упражнений за последнее время значительно возросли. Единственный и окончательный критерий подготовленности гимнастки - оценка, выставляемая судьями. Обстановка на соревнованиях всегда новая, хотя и известная заранее (судьи, зрители, ковер, соперницы, любимые и нелюбимые предметы). Физическая нагрузка на соревнованиях невелика, однако при оценке соревновательной деятельности необходимо учитывать не только физическую, но и психическую нагрузку, психическое напряжение.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма спортсменок. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью. В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Что говорит о необходимости проявления волевых усилий, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

Проследившая историю развития психологии спорта, Г. Д. Горбунов отмечает, что с началом XXI века настало время ей из вспомогательной и обслуживающей науки превратиться в направляющую и обеспечивающую совершенствование спортсмена. И далее отмечает, что надо не только знать, что делать (полезность), когда и как делать (эффективность), но и выстроить систему способов воздействия (модель) формирования личности спортсмена, которая обеспечит «радость самореализации».

В современной спортивной науке наработано значительное количество подходов, направленных на оказание психологической помощи спортсменам, в которых представлен разнообразный комплекс средств и приёмов, используемых в разных направлениях, уровнях, подходах, содержании и организации подготовки: Г. Д. Горбунов, Е. П. Ильин, Ю. Я. Киселев, А. В. Родионов, Г. И. Савенков, В. К. Сафонов, Л. К. Серова, В. Н. Смоленцева, В. Ф. Сопов, Н. Б. Стамбулова, Б. П. Яковлев и др.

При этом с решением одних вопросов появляются новые. В последние годы наиболее острыми проблемами в подготовке спортсменов являются: взаимоотношения в треугольнике спортсмен - тренер - родитель; остро стоит проблема мотивации спортсмена к спортивному совершенствованию при доступности многообразия развлечений; отмечаемый тренерами инфантилизм к самосовершенствованию спортсменов; отсутствие единой методологии психологической подготовки в спорте вообще и в конкретном виде спорта в частности; и др.

Значимость психологической подготовки в спортивной деятельности возрастает с этапа начальной подготовки до спорта высших достижений, на что указывают ведущие специалисты в сфере науки спорта (В. С. Кузнецов, В. Н. Платонов) и все спортивные психологи (Г. Д. Бабушкин, Г. Д. Горбунов, Е. П. Ильин, Ю. Я. Киселев, А. В. Родионов, А. Ц. Пуни).

Основной причиной недостаточной эффективности психологической подготовки Г. И. Савенков считает малую «обоснованность её в методологическом плане, как в практике, так и в теории спортивной деятельности». «Психологическая подготовка спортсмена связана с сознательной активностью человека в целенаправленном управлении своими двигательными действиями, с произвольной регуляцией своих эмоциональных состояний и поведения, как в условиях тренировки, так и в условиях соревнований. Сложность в решении проблемы психологической подготовки в том, что в этом процессе должны быть задействованы все уровни и составляющие психики и личности спортсмена в конкретном виде спортивной деятельности». При этом необходимо знать и учитывать требования вида спорта, предъявляемые не только к физическим и физиологическим способностям спортсмена, но и к психическим и личностным особенностям: волевым и специальным качествам и свойствам, уровню сознания и самосознания, интеллекту, направленности личности, самооценке, психическим процессам, умению управлять собой и т.п.

В теории и практике художественной гимнастики (как и во многих видах спорта) сложилась ситуация, которая характеризуется рядом противоречий:

- между отсутствием в новом «Федеральном государственном стандарте спортивной под-

готовки по виду спорта художественная гимнастика» психологической подготовки в годовом тренировочном плане на всех этапах подготовки (ее можно подразумевать лишь в разделе теоретической подготовки (на усмотрение специалиста) и наличием предъявленных требований к ней на этапах спортивной специализации («овладение навыками самоконтроля») и совершенствования спортивного мастерства («повышение психологической подготовки»);

- между необходимостью повышения эффективности и систематизации психологической подготовки квалифицированных гимнасток на основе интегрального подхода с учётом личностных особенностей и отсутствием научно-обоснованной системы её реализации в тренировочном и соревновательном процессе;

- между необходимостью совершенствования моделей психологической подготовки с учётом особенностей вида спорта и недостаточным уровнем научно-методического обеспечения в науке и практике, не позволяющем в полной мере использовать возможности средств и методов психологической подготовки и психорегуляции в качестве факторов, влияющих на развитие сознания квалифицированных гимнасток и ведущие качества спортсменов. В спорте это направление редко затрагивается в научной литературе и рассматривается, в основном, в процессе технической подготовки и воспитания личности. Использование средств психорегуляции как способов развития сознания и условия, обеспечивающего реализацию возможностей в соревновании, рассматриваются редко. Вместе с тем средства психорегуляции подталкивают спортсмена к глубокому самопознанию и самопониманию, что, в свою очередь, влияет на адекватную включенность субъекта в различного рода психокоррекционные и психотерапевтические мероприятия, проводимые в процессе тренировочной деятельности. Исходя из всего вышесказанного, мы сформулировали проблему исследования.

Предложенная модель психологической подготовки квалифицированных гимнасток включает в себя важные звенья, на которые можно положиться в практическом использовании. Выделены ведущие аспекты психики и личности гимнасток, позволяющие конкретизировать и индивидуализировать работу с ними. Раскрыты психотипические особенности, способствующие развитию личности и тормозящие его, а также их использование в работе тренера и психолога. Разработаны рекомендации по психотипическим особенностям спортсменов. Предложены рекомендации для регуляции состояний и поведения спортсменов в различных условиях тренировки и соревнований. Уточнены особенности содержания последовательных этапов работы психологической подготовки гимнасток. Методика реализации модели психологической подготовки квалифицированных спортсменов в художественной гимнастике внедрена в работу спортивной школы олимпийского резерва и подтверждена её эффективность.

Список литературы

1. Смоленцева, В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов : дис. ... д-ра психол. наук / В. Н. Смоленцева. - Омск, 2006. - 314 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика / Министерство спорта Российской Федерации. - М. : Сов. спорт, 2013. - 31 с.
3. Художественная гимнастика : учебник для институтов физической культуры / под ред. Л. П. Орлова. - М., 1965. - 399 с.
4. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник / А. В. Родионов. - М. : Академический Проект, 2004. - 571 с.
5. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. - Челябинск : УралГУФК, 2010. - 104 с.
6. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. - Дубна : Феникс+, 2005. - 320 с.
7. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. - М. : Политиздат, 1975. - 304 с.