

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ АДАПТАЦИЕЙ ГИМНАСТОВ К ГРУППОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Астанкулова Дильнур Фуркат кизи

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

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности проявления адаптивных показателей у подростков, занимающихся художественной гимнастикой, личностные особенности, мотивация деятельности и спортивные результаты, а также возможности оптимизации и ускорения процесса адаптации гимнастов к условиям групповой деятельности. изучается с помощью специальных педагогических технологий. Также Центральной характеристикой адаптации гимнастов к групповым условиям спортивной деятельности является социально-психологическая адаптация, объективными критериями которой являются: сплоченность группы, ценностная ориентация и единство поведения, а субъективными критериями на поведенческом уровне-эмоциональное отношение спортсменов к группе, взгляды на успешность групповых выступлений спортсменов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивная психология, психодиагностика, психокоррекция, одаренность, психологическая защита, методика, методика.

GIMNASTIKACHILARNING JAMOAVIY SPORT MASHG'ULOTLARIGA MOSLASHISHINI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK – PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Astankulova Dilnur Furqat qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedrasida tadqiqotchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda moslashuv ko'rsatkichlarining namoyon bo'lish xususiyatlari, shaxsiy xususiyatlari, faoliyat motivatsiyasi va sport natijalari, shuningdek, gimnastikachilarning guruh faoliyati sharoitlariga moslashish jarayonini optimallashtirish va tezlashtirish imkoniyatlari. maxsus pedagogik texnologiyalar yordamida o'rganilgan. Shuningdek gimnastikachilarning sport faoliyatining guruh sharoitlariga moslashuvining markaziy xarakteristikasi ijtimoiy-psixologik moslashuv bo'lib, uning obyektiv mezonlari: guruhning birlashishi, qadriyatga yo'naltirilganligi va xatti-harakatlar birligi va xulq-atvor darajasida subyektiv mezonlar - sportchilarning guruhga bo'lgan hissiy munosabati, sportchilarning guruh chiqishlarining muvaffaqiyati haqidagi qarashlar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, sport psixologiyasi, psixodiagnostika, psixokorreksiya, qobiliyat, psixologik muhofaza, metod, metodologiya.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGY FOR MANAGING THE ADAPTATION OF GYMNASTS TO GROUP SPORTS ACTIVITIES

Astankulova Dilnur Furqat qizi

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

Annotation: features of the manifestation of adaptation indicators in adolescents engaged in rhythmic gymnastics in this article, personal characteristics, activity motivation and sports results, as well as the possibilities of optimizing and accelerating the process of adaptation of gymnasts to the conditions of group activities. studied using special pedagogical technologies. Also, the central characteristic of the adaptation of gymnasts 'sports activities to group conditions is socio-psychological adaptation, The objective criteria of which are: group cohesion, value orientation and subjective criteria at the level of behavior unity and behavior-the emotional attitude of athletes to the group, the views on the success of athletes' group performances.

Key words: rhythmic gymnastics, sports psychology, psychodiagnosics, psychocorrection, ability, psychological protection, method, methodology.

Введение. Значительные изменения в современном обществе, возрастающие требования к продуктивности деятельности человека, необходимость раскрытия внутреннего потенциала личности, ресурсов для приспособления к сложной предметной и социальной среде, делают проблему адаптации человека к процессу и условиям деятельности, особенно актуальной.

Особое значение в этом плане приобретает исследование проблемы адаптации в спортивной деятельности. Спорт является одним из самых сложных видов деятельности, соединяющий все ее основ-

ные виды: труд, общение, игру, творческую активность. Изучение факторов и характеристик адаптации человека к спортивной деятельности позволяет раскрыть внутренние механизмы адаптивной активности, характерной для многих условий жизнедеятельности человека, в том числе и экстремальных.

Художественная гимнастика занимает одно из ведущих мест в современной системе физического воспитания, является олимпийским видом спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Групповые упражнения - наиболее зрелищный и сложный вид соревновательной программы в художественной гимнастике. Каждая двигательная задача решается всей командой, коллективно. От гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, с полной синхронностью в движениях. Согласованность, четкость, единообразие и слитность действий всей команды делают упражнение более зрелищным.

В педагогической и спортивной литературе вопрос об адаптации гимнасток к выполнению групповых упражнений является практически неизученным, что подчеркивает необходимость изучения данной проблемы. До сих пор не исследованы основные составляющие социально-психологической адаптации гимнасток, не выявлены адаптивно важные при выполнении групповых упражнений качества личности, не разработаны средства управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности. Перечисленные выше факторы обусловили интерес к данной проблеме и ее выбор в качестве темы диссертации.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые: определены основные составляющие социально-психологической адаптации девушек, занимающихся художественной гимнастикой, к выполнению групповых упражнений; установлены роль и значение свойств личности гимнасток в процессе адаптации к командным условиям деятельности; определен характер влияния социально-психологической адаптированности гимнасток на успешность спортивной, деятельности и удовлетворенность ею; выявлены адаптивно важные качества личности гимнасток при выполнении групповых упражнений; разработаны педагогические средства и методы, положенные в основу технологии управления адаптацией гимнасток к командным условиям деятельности.

Теоретическая значимость исследования заключается, во-первых, в том, что полученные данные вносят значительный вклад в теорию спорта. Разработано определение социально-психологической адаптации гимнасток к командной деятельности, определены объективные и субъективные критерии адаптированности гимнасток к выполнению групповых упражнений; раскрыта их роль в результативности спортивной деятельности; определены особенности мотивации спортивной деятельности, свойств темперамента, коммуникативных качеств и личностного адаптационного потенциала, определяющие успешность выполнения групповых упражнений.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных данных для диагностики показателей адаптированности. С ее помощью появляется возможность осуществлять отбор спортсменок в команды для выполнения групповых упражнений. Изучение адаптационных возможностей гимнасток, позволит, во-первых, прогнозировать уровень адаптации и, соответственно, успешность выступлений, во-вторых, применять определенные меры по профилактике дезадаптированности девушек, занимающихся художественной гимнастикой. Основным же в практической значимости исследования является разработка технологии, направленной на управление процессом адаптации гимнасток на начальных этапах овладения техникой групповых упражнений.

Из приведенных данных видно, что опытные команды девушек, выполняющих групповые упражнения, характеризуются значительно большей социально-психологической адаптированностью. Групповой характер спортивной деятельности, необходимость слаженного и четкого выполнения сложных совместных действий, передачи единого настроения, способствует формированию высокой сплоченности группы. Она проявляется на уровне совместных движений и действий (в таблице и на рисунке более низкие показатели соответствуют более высокой сплоченности, так как отражают число попыток при синхронизации действий). При этом, команды представляют собой единое целое не только в совместной координации и синхронизации действий и поведения, но и на уровне целей и ценностей - члены команды имеют единое представление о стремлениях, желаемых результатах, качествах, необходимых для достижения совместного успеха.

Высокие показатели социометрического индекса сплоченности показывают, что в командах с высоким стажем выполнения групповых упражнений складывается благоприятный социально-психологический климат, возникают гармоничные деловые и дружеские отношения.

Это подтверждают и результаты по субъективным критериям адаптации. Спортсменки дают позитивные оценки своей команде, и верят в высокие командные результаты при выступлениях на сорев-

новании.

В то же время, в командах «начинающих» спортсменов, имеющих низкий стаж работы в группе, команды являются более разобщенными. Общение носит скорее формальный характер, не выработано поведенческое единство - члены команды еще «не чувствуют друг друга», не готовы к четкому одновременному выполнению сложных упражнений.

Низкий уровень ценностно-ориентационного единства показывает индивидуальные различия в мотивах и целях спортивной деятельности, в понимании ее содержания, что может негативно сказываться не только на исполнительском мастерстве гимнасток, но и на артистичности выполнения упражнений, поскольку артистичность предполагает умение команды передать единое чувство, переживание, состояние посредством пластики движений под музыкальное сопровождение.

Иными словами, полученные результаты показывают, что с увеличением стажа выполнения групповых упражнений возрастает социально-психологическая адаптированность гимнасток к групповой спортивной деятельности.

В то же время, без организованного педагогического управления она формируется в течение длительного времени. Начинающие команды нуждаются в применении специальных педагогических технологий управления процессом социально-психологической адаптации гимнасток.

Однако, для того, чтобы выявить, действительно ли команды, характеризующиеся высокой сплоченностью и позитивными межличностными отношениями в группе, показывают более высокие результаты в выполнении

Как показывают данные на рисунке и в таблице, в «опытных» командах гимнасток с высоким стажем выполнения групповых упражнений, по результатам экспертных оценок, значительно выше успешность спортивной деятельности. Гимнастки выполняют более сложные по содержанию и композиции упражнения. Но особенно это проявляется в показателях исполнительского мастерства и артистичности (здесь различия более значимы). Соответственно, менее сплоченные команды, с более низкими показателями социально-психологической адаптации, менее успешны в выполнении групповых упражнений.

Те же тенденции характерны и для показателей удовлетворенности спортивной деятельностью. Полученные результаты представлены в таблице 3 и на рисунке 4. В данном случае (как и в таблицах, приведенных ниже) рассчитывались не групповые, а индивидуальные показатели, поэтому п означает количество человек в выборках начинающих и опытных гимнасток, выполняющих групповые упражнения.

Заключение

У гимнасток с высокой успешностью и большим стажем выполнения групповых упражнений повышается мотивация на процесс деятельности, ответственность, общение и самосовершенствование, стремление к достижениям; прослеживается более высокий уровень развития адаптивных способностей, коммуникабельность, альтруизм и стремление к сотрудничеству, диалогическая, партнерская направленность в общении, коллективистическое отношение к группе.

Социально-психологическая адаптированность, прежде всего, такие ее показатели, как групповая сплоченность и поведенческое единство группы, оказывает позитивное влияние на успешность выполнения групповых упражнений, в особенности на исполнительское мастерство и артистичность, а также на удовлетворенность спортивной деятельностью гимнасток.

Социально-психологическая адаптированность гимнасток опосредуется такими свойствами темперамента, как: социальная пластичность (гибкость), социальная эргичность (активность), эмоциональность (чувствительность), экстраверсия (общительность).

Список литературы

1. Исаев. А.А. Теоретические основы развития целостной системы воспитания в массовом детско-юношеском спорте на принципах олимпизма: Дисс. . д-ра пед. наук в виде научного доклада / А.А. Исаев; РГАФК. — М., 2021.-78с.
2. Абульханова-Славская, К.А., Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская М.: Наука, 2019. -335с.
3. Арефьев, С.Л., Изучение процесса профессиональной адаптации психолога в промышленности. Автореф. дис. канд. психол. наук Арефьев СЛ.-Л., 2010.-17 с.
4. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение Ю.Н. Емельянов. Л.: ЛГУ. - 2008. - 172 с.
5. Карпенко, Л.А. Систематизация средств, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики Л.А. Карпенко Гимнастика: сборник статей. М: 2015 - с.47-51.