



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Савченко М. Б., к.пед.н.; Занина Т. Н., доц.

Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал)

*Ростовского государственного экономического университета
(РИНХ), Россия (РГЭУ (РИНХ))*

savchenkoTGPI@yandex.ru

Вступление. Современная художественная гимнастика это один из наиболее зрелищных и изящных видов спорта, популярных как в России, так и за рубежом. Этот сложно-координационный вид спорта, в котором целенаправленная, многолетняя подготовка и воспитание спортсменок высокого класса является сложным, многогранным процессом, качество которого определяется целым рядом факторов, влияющих на надежность соревновательной деятельности. Важность этой проблемы обусловлена следующими причинами: социальной значимостью спорта, высоким уровнем конкуренции, значительным ростом исполнительского мастерства, это увеличивает вероятность появления ошибок, влияет на спортивный результат.

Одним из самых важных при определении спортивной надежности спортсменов является психологический фактор. Он как бы объединяет все остальные факторы (моральный, биомеханический, медико-биологический) [1].

Управлять формированием надежности следует, воздействуя на все эти тесно связанные между собой группы факторов. Характерно, что достаточно большое количество исследований надежности направлено именно на изучение психологического фактора [1].

Успешность выступлений в ответственных соревнованиях определяется стрессовой устойчивостью и ее недостаточность может привести к срывам, связанным с предельным

физическим, психическим напряжением и создает трудности в регуляции своего состояния. Это объясняет ее исключительную важность для обеспечения надежности. Достижение высокого спортивного результата невозможно без эффективного самоконтроля и самооценки, умения управлять своими эмоциями и вниманием. В основе самоконтроля двигательных действий лежит идеомоторная программа, создающая «двигательный образ», а умение управлять эмоциями и вниманием может достигаться путем использования мобилизующих вариантов аутогенной тренировки, как в тренировочной работе, так и перед соревновательным выступлением [1].

В настоящее время ведутся многочисленные исследования проблемы соревновательной надежности, в том числе, и в художественной гимнастике.

Однако практика диктует необходимость дополнительного изучения вопросов педагогического, организационного плана по повышению уровня психологической подготовки в связи с возрастным развитием и повышением спортивного мастерства.

Цель исследования. Получить объективную оценку успешности соревновательной деятельности гимнасток.

Изложение материала исследования. Для получения объективной оценки успешности соревновательной деятельности гимнасток было проведено социологическое исследование с целью определения наиболее значимых факторов, влияющих на достижение высоких спортивных результатов.

Предварительно были проведены педагогические наблюдения за тренировочным процессом девушек, занимающихся художественной гимнастикой для сбора информации по вопросам тренировочной, соревновательной деятельности, а также методов регуляции психического состояния гимнасток.

Были разработаны анкеты и проведено анкетирование среди тренеров и гимнасток. Анкетирование проводилось среди тренеров, стаж работы которых составлял от 10 до 15 лет и

гимнасток в возрасте 13-14 лет, разряд – кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

В процессе анкетирования выяснялось мнение гимнасток по следующим вопросам:

- умение оценивать результативность своей соревновательной деятельности;
- влияние указаний тренера перед выходом на соревновательную площадку;
- способность определять причины неудачного выступления в соревновании;
- умение регулировать психическое состояние перед соревнованиями и во время их;
- умение тренера оценивать эмоциональное состояние спортсменки и корректировать его перед и во время соревнований.

Тренерам при заполнении анкеты предлагалось определить:

- наиболее значимые факторы, влияющие на результативность выступления гимнасток;
- критерии, по которым оцениваются выступления гимнасток;
- методы психологического воздействия, используемые при подготовке к соревнованиям;
- умение анализировать результаты выступления гимнасток.

Анализ результатов анкетирования показал, что и гимнастки и тренеры придают большое значение использованию методов саморегуляции психического состояния как средства повышения соревновательной надежности. По их мнению, это способствует повышению уровня технической подготовленности, нормализации эмоционального состояния.

Схожими оказались ответы на вопросы о значимости ранга соревнований: у тренеров (53,2%), у гимнасток (51,8%) ответов.

Все респонденты-тренеры, анализируют выступления гимнасток на соревнованиях и причины допущенных ими ошибок и потерь предметов (100% ответов). У опрошенных гимнасток ответы распределились следующим образом:

- 55% могут объективно объяснить свои ошибки;

- 42% делают это не всегда;
- 6% не занимаются анализом своих выступлений.

Такая разница в ответах свидетельствует о том, что тренеры в недостаточной степени требуют такого анализа от своих подопечных.

Весьма значимым фактором, который влияет на надежность, по мнению всех респондентов является эмоциональный настрой спортсменки перед выступлением. Утвердительно на данный вопрос ответили 58% тренеров, у гимнасток соответственно было 56,4%.

На вопрос об использовании методов психической саморегуляции средствами аутотренинга и идеомоторной тренировки 62% тренеров ответили положительно (используют в тренировочном процессе и во время соревнований). Гимнастки в недостаточной мере понимают значимость этого способа регуляции своего психического состояния и поэтому не всегда им пользуются. Из них 43% опрошенных используют данные методы постоянно, 40% спортсменок применяют их периодически и только 8% в своей работе не используют вообще.

Выводы. Таким образом, имеется схожесть во мнениях тренеров и гимнасток относительно использования методов психологической подготовки и саморегуляции для повышения надежности соревновательной деятельности. Однако необходимо отметить, что отсутствует единый подход в анализе причин допущенных ошибок и потерь предметов гимнастками как в тренировочных так и соревновательных условиях.

Литература

1. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.