**ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

**ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

**НА БРЕВНЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Третьякова Я.И., студент,*

*Усачев А.В., студент,*

*Геращенко Н.В., кандидат педагогических наук, доцент,*

*Лалаева Е.Ю., кандидат педагогических наук, доцент.*

*ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Россия, г. Волгоград*

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ исследований психологического состояния юных гимнастов в процессе обучения сложному упражнению на бревне в спортивной гимнастике. При помощи методики Ч. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) изучалась личностная и ситуативная тревожность у гимнасток 8-9 лет. В качестве дополнительного метода обучения, позволяющего снизить уровень тревожности у юных гимнасток в процессе освоения сложнокоординационного гимнастического упражнения, был выбран метод психолого-педагогического сопровождения. Проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности применяемого психолого-педагогического воздействия. Данный метод способствовал созданию благоприятных условий в учебно-тренировочном процессе, формированию у юных гимнасток умения сохранять оптимальное психическое состояние (спокойствие, самообладание) при выполнении сложного упражнения.

**Ключевые слова:** методы и средства в гимнастике, психологическая подготовка гимнастов, сложные упражнения в спортивной гимнастике.

**Abstract.** This article presents an analysis of studies of the psychological state of young gymnasts in the process of learning a complex exercise on a beam in gymnastics. Using the technique of Ch . Spielberger (in the adaptation of Y.L. Khanin) studied personal and situational anxiety in gymnasts 8-9 years old. The method of psychological and pedagogical support was chosen as an additional teaching method that allows reducing the level of anxiety among young gymnasts in the process of mastering a complex coordination gymnastic exercise. The conducted research allowed us to conclude about the effectiveness of the applied psychological and pedagogical influence. This method contributed to the creation of favorable conditions in the educational and training process, the formation of the ability of young gymnasts to maintain an optimal mental state (calmness, self-control) when performing a complex exercise.

**Keywords:** methods and means in gymnastics, psychological training of gymnasts, complex exercises in gymnastics.

**Введение.** Спортивная гимнастика требует от спортсмена наличия высоких показателей развития основных волевых качеств [7]. Степень проявления морально-волевых качеств находится в прямой зависимости от психического состояния, которое «охватывает» спортсмена во время соревнования. Поэтому сейчас чрезвычайно важна роль психологической подготовки к соревнованиям. В тренировочном процессе также необходимо уделять особое внимание психологической подготовке спортсменов. Психологическая подготовка – это развитие, формирование и улучшение свойств психики, важных для успешной работы спортсменов.

Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитания и образования. В системе психологической подготовки принято выделять:

1 – базовую психологическую подготовку;

2 – психологическую подготовку к тренировкам;

3 – психологическую подготовку к соревнованиям;

4 – после соревновательную психологическую подготовку [6].

В основе этой системы лежат: с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

На тренировочном этапе подготовки решаются задачи по формированию необходимых параметров технической, физической, биомеханической, функциональной и психологической подготовленности к успешной соревновательной деятельности: закладывается фундамент спортивного мастерства. Специалисты в спортивной гимнастике определяют этот этап как базовый [2], основной задачей которого становится достижение модельных параметров подготовленности, опережающих соревновательные запросы к спортсменам. При этом наблюдается нехватка специализированной научно обоснованной и методической литературы, посвященной реализации данной задачи при подготовке гимнастов в условиях разных специализированных учреждений: детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

Спортивная тренировка объединяет в себя все виды подготовки: спортивно-техническую, физическую, тактическую и психологическую. Объединяя все аспекты подготовки в единую систему, можно рассчитывать на достижение высоких результатов, но при этом необходимо учитывать особенности их взаимосвязей и влияния на развитие функциональных систем организма.

Степень совершенства одной из сторон подготовки непосредственно влияет на качество других видов, лимитируя уровень их развития.

Высокие требования, предъявляемые к уровню физической, технической и психологической подготовленности, позволяют сохранить здоровье и своевременно заложить волевые качества гимнаста. Данное направление определило проблематику нашего исследования.

**Цель исследования**: разработать психолого-педагогическое сопровождение при обучении сложному упражнению «фляк назад» на гимнастическом бревне в спортивной гимнастике.

**Методы исследования** – анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методика Спилбергера-Ханина.

**Объект исследования** – техническая подготовка гимнасток на тренировочном этапе подготовки.

**Предмет исследования** – средства, методы и формы психолого-педагогического сопровождения в спортивной гимнастике в процессе освоения сложного упражнения «*Фляк (переворот назад) с места*» на бревне.

**Организация исследования**.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе определялся уровень личностной и ситуативной тревожности гимнасток 8-9 лет по тесту Ч. Спилбергера, адаптированным Ю.Л. Ханиным. Испытуемые – спортсменки, занимающиеся спортивной гимнастикой 3-4 год в ГАУ СШОР №2 г. Волжского. Было опрошено 12 респондентов.

На втором этапе были изучены средства, методы и формы психолого-педагогического взаимодействия с гимнастками при обучении упражнению на бревне *«Фляк (переворот назад) с места».*

**Результаты исследования.**

Упражнение на бревне *«Фляк (переворот назад) с места»* относится к сложнокоординационным двигательным действиям. Техника выполнения упражнения представляет собой вращательное движение назад с двумя фазами полета: прогибаясь до опоры руками (кадры 1-9) и сгибаясь хлестообразным движением ног (курбет-кадры 9-14) во второй части (рисунок 1).



**Рисунок 1. Упражнение на бревне «Фляк (переворот назад) с места»**

При выполнении первой части «фляка» гимнастка отводит руки назад, теряет равновесие назад со слегка округленной спиной и одновременным сгибанием туловища (кадр 1). Необходимо начать движение плечевым поясом назад с последовательным разгибанием туловища, ног и с подключением махового движения рук. Мах руками надо направлять по закругленной траектории, стремясь приземлиться на руки поближе к месту опоры ногами.

Для правильного выполнения упражнения необходимо понимание соединения двух частей и выстраивание в сознании ориентировочной схемы движений. Выполнение упражнения требует от гимнастки сосредоточенности, собранности, внимательности, а также четкого следования инструкциям и использования всех знаний относительно выполняемого упражнения.

Зачастую одной из причин, вызывающих состояние тревожности у начинающих гимнасток, может стать страх выполнения вращательного движения назад с переворачиванием через голову, в результате чего может развиваться тревожность. Это психическое состояние, как правило, связано либо с какой-то прошлой травмой, либо с падением. Для преодоления такого опасения следует начинать обучение на низком бревне, только на мягкой поверхности, которая обезопасит гимнастку, с наличием страховки тренера. Теоретическая база и психологическое сопровождение тренера не позволит физически подготовленной гимнастке совершить ошибку при выполнении «фляка назад» или получить травму.

Для выяснения психологического состояния гимнасток на тот момент, когда они были оповещены об обучении сложному упражнению на бревне, была применена методика Ч. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина): как себя чувствует спортсмен на данный момент? Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности ситуативной (или реактивной) как состояния, обусловленного ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство, и личностной, понимаемой как свойство, особенность, устойчивая характеристика человека [8]. Если ситуативная тревожность в норме, то это является положительной реакцией организма на возникшую проблему и призвано мобилизовать все ресурсы для того, чтобы ответственно, серьезно подойти к ее разрешению, это так называемая «полезная тревожность». При повышенном уровне ситуативной тревожности наблюдаются астенические эмоциональные реакции: страх, неуверенность, растерянность, нерешительность. Если тест выявил у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предположить, что у него проявится и ситуативная тревожность в той или иной ситуации, связанной с безопасностью жизнедеятельности, оценкой достижений и т. д. Любое отклонение от нормативных показателей требует внимания к личности спортсмена со стороны тренера. При повышенной тревожности рекомендуется снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности, формирование чувства уверенности в успехе. Низкая тревожность требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности [3].

По результатам первичной диагностики только у 4 гимнасток (33,3%) тревожность (ситуативная и личностная) находится в пределах нормы, у 8 гимнасток (66,7%) выявлен повышенный уровень ситуативной тревожности, причем, у двоих значительно превышающий нормативные показатели. Следует также отметить, что у 5 гимнасток (58,3%) зафиксированы несколько завышенные показатели и личностной тревожности, что свидетельствует об особенностях психики и психических состояний испытуемых. Низкий уровень тревожности отмечен у одной гимнастки (8,3%).Таким образом, данные первичной диагностики говорят о том, что у большинства гимнасток в группе выполнение сложного упражнения на бревне *«Фляк (переворот назад) с места»* вызывает тревогу, то есть внутреннее эмоциональное напряжение и беспокойство (рисунок 2), поэтому тренеру необходимо формировать у гимнасток психологическую готовность к выполнению сложных упражнений.

**Рисунок 2. Показатели тревожности у гимнасток в процессе выполнения упражнения на бревне «Фляк (переворот назад) с места»**

Результаты повторной диагностики позволили сделать вывод об эффективности выбранного метода психолого-педагогического воздействия. Наблюдения показали, что в процессе оказания психологического воздействия на испытуемых уровень ситуативной и личностной тревожности изменился. Так, у 9 гимнасток (75%) ситуативная тревожность и у 6 (50%) личностная тревожность находятся на среднем уровне. Гимнастки нацелены на совершенствование техники выполнения упражнения, увереннее держатся на снаряде, более сосредоточены, реже допускают ошибки, падение с бревна. Однако у двух гимнасток (16,7%) сохраняется высокий уровень ситуативной тревожности при нормальных показателях личностной тревожности. У одной гимнастки выявлен низкий уровень тревожности (личностной и ситуативной). Спортсменки с высоким и низким уровнем тревожности нуждаются в индивидуальном сопровождении и помощи не только тренера, но и спортивного психолога. Психолого-педагогическое воздействие должно осуществляться непрерывно и систематически.

Для оптимизации тренировочного процесса нами применялся метод психолого-педагогического сопровождения, обеспечивающий плавный переход к выполнению сложного упражнения в естественных условиях, т. е. на гимнастическом бревне [3]. Сопровождение осуществлялось на этапе начального разучивания упражнения, а именно на этапе создания представления о «Фляке с места» и непосредственно в процессе начального разучивания двигательного умения. Результатом педагогического исследования явилось: формирование умения сохранять оптимальное психологическоесостояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, неудачах; создание благоприятных эмоциональных условий, обеспечивающих полную безопасность жизни при освоении сложнокоординационного гимнастического упражнения «Фляк с места».

При осуществлении метода психолого-педагогического сопровождения тренер-исследователь обладал базовыми знаниями из области педагогики, общей и возрастной психологии, психологии спорта и руководствовался в своей деятельности следующими принципами:

– создание психологически безопасной и комфортной среды в учебно-тренировочном процессе;

– личностное взаимодействие на тренировке между тренером и юными гимнастками, оказание помощи и поддержки в трудной ситуации;

– учет возрастных и индивидуальных особенностей тренирующихся;

– индивидуальный подход к каждому ребенку;

– установка на развитие внутренней мотивации достижения успеха;

– развитие морально-волевых качеств юных гимнасток (смелости, уверенности, дисциплинированности, упорства, сосредоточенности, собранности и внимательности, трудолюбия);

– развитие рефлексивных способностей у юных спортсменок (умение образно представить выполнение упражнения, т. е. визуализация; умение фиксировать мысль на наиболее сложных элементах; умение анализировать ошибки, допущенные при выполнении упражнения);

– создавать условия здоровой соревновательной конкуренции в ходе тренировки;

– рациональное чередование обучающих воздействий и отдыха для снятия усталости, напряжения.

Осуществляя психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса, тренер-исследователь применял различные группы методов. Педагогические методы: словесные (объяснение, инструктаж, индивидуальная и групповая беседа, консультация), наглядные (показ упражнения тренером, представление схемы, иллюстрации выполняемого упражнения, видеоматериалов), практические (наблюдение, упражнение). Словесные методы дополнялись приемами педагогической поддержки: одобрение, похвала, подбадривание.

Наиболее эффективными психологическими методами и приемами, направленными на сбережение психоэмоционального здоровья гимнасток и коррекцию негативных психических состояний (тревожности), вызванных личностными особенностями или факторами тренировочного процесса, являются: метод идеомоторной подготовки, методы саморегуляции (психотренинг, ментальный тренинг) и самоконтроля, мысленное сопровождение гимнастки во время выполнения упражнения [4, 6].

Метод идеомоторной подготовки тренер-исследователь применял до выполнения «Фляка с места» на бревне: использовалась 5-минутная пауза психорегуляции с идеомоторным компонентом с целью снятия негативного проявления психоэмоционального напряжения у гимнасток (излишней тревожности, беспокойства). Во время идеомоторного воспроизведения упражнения мысли спортсменок направлены не на переживание опасного элемента «вращательное движение назад с переворачиванием через голову» и боязнь его выполнить, а на мышечно-двигательное представление основных действий в составе этого действия. В процессе идеомоторной подготовки у гимнасток вырабатывалась установка на победу над собой, преодоление слабостей – страха, боязни, неуверенности, раскрытие своих способностей и достижение при этом совершенства в выполнении гимнастического упражнения. После тренировки также проводилась пауза психорегуляции с восстановительным компонентом. Такой прием нормализует эмоциональный фон, усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Для коррекции психоэмоционального состояния тренер-исследователь предварительно обучал гимнасток технике саморегуляции, то есть воздействию на себя путем создания мысленных образов, управления мышечным тонусом, дыханием, при помощи слов (самоубеждение, самоприказ). Саморегуляция позволяет сосредоточиться на выполнении упражнения, мобилизовать силы.

Представим мысленное сопровождение спортсменов во время выполнения упражнения. На этапе разучивания двигательного умения «Фляк с места» тренер обеспечивал страховку, комментируя каждую фазу действия, обращал внимание на технику выполнения наиболее сложных его компонентов. При самостоятельном первом и последующем выполнении упражнения тренер-исследователь мысленно сопровождал гимнастку. Отмечено, что для придания уверенности спортсмену в своих силах и предупреждения ошибок, тренер и спортсмен должны находиться в тесном духовном контакте. И такая поддержка очень важна [4]. После неудачного выполнения упражнения в индивидуальной беседе анализировались ошибки исполнения. Тренер обучал гимнасток видеть динамику своего развития – сравнивались результаты настоящего выполнения упражнения с предыдущим исполнением. Было стремление улучшить технику упражнения в будущем.

Важную роль в психолого-педагогическом сопровождении юных спортсменов играет мотивационный компонент. В процессе тренировки у гимнасток формировалась устойчивая внутренняя мотивация, положительные психологические установки на выполнение «Фляка с места». Ведущим мотивом стала мотивация достижения успеха. Именно она позволила спортсменам решать сложные задачи в ходе тренировки, стремиться преодолевать трудности на пути к освоению упражнения. Те спортсмены, у которых преобладают мотивы избегания неудач, в большей степени склонны к тревожности, сдерживанию активности при достижении цели. В процессе формирования мотивации у юных спортсменов развиваются нравственно-волевые качества: целеустремленность, упорство, настойчивость, уверенность, решительность, самообладание, выдержка, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, честность, чувство собственного достоинства.

Успешность спортсменок в тренировочном процессе во многом определялась действиями и установками тренера. Хорошая организация тренировки, поддержание дисциплины и создание психологически комфортной атмосферы общения способствовали безопасному выполнению упражнения спортсменками, их личностному развитию, обеспечению достижения поставленных задач.

Для контроля психологических состояний юных гимнасток во время тренировок и после них тренер-исследователь систематически осуществлял наблюдение и проводил индивидуальные беседы.

**Выводы.** Психологическая подготовка в гимнастикеявляется неотъемлемой частью тренировочного процесса. Она способствует формированию у занимающихся волевых качеств при освоении сложных технических приемов отдельных упражнений и достижению высоких результатов в соревновательной деятельности.

Примененный в тренировочном процессе метод психолого-педагогического сопровождения при обучении «Фляку с места» подтвердил свою эффективность. В результате проведенного исследования была выявлена положительная динамика психического состояния юных гимнасток в процессе выполнения сложнокоординационного упражнения на бревне «*Фляк (переворот назад) с места*». У большинства испытуемых уровень тревожности при повторной диагностике фиксировался в пределах нормы, что свидетельствует о повышении психологической устойчивости гимнасток, активизации волевых усилий при выполнении сложного и опасного упражнения, стремлении совершенствоваться в технике выполнения упражнения.

В научно-методической литературе описано достаточное количество специальных методик, диагностирующих мотивы спортивной деятельности, среди которых опросник Е.Е. Хвацкой и Н.Е. Латышевой «Почему ты занимаешься спортом?»; методика Г.Д. Бабушкина, Ю.В. Яковых «Помехоустойчивость спортсмена»; тест «Оценка функционального состояния «САН»» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева) и др.

В свете представленного исследования, которое не претендует на завершенность, перечисленные выше методики допустимо использовать на всех последующих этапах обучения двигательному действию.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Амурская, О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – Режим доступа: https:// beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf
2. Аркаев Л. Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Блинков, В.С., Лалаева, Е.Ю. Исследование психологического состояния гимнастов в период обучения сложным гимнастическим упражнениям // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 228-230.
4. Григорьянц, И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 36-38.
5. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий. М., ИНФРА. М, 2004. 276 с.
6. Плешкань, А.В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями / А.В. Плешкань, А.А. Дубовова, Г.Ю. Масенко, Д.А. Плотников, С.В. Шукшов – Краснодар: КГУФКСТ, 2017.
7. Усачев, А.В., Лалаева, Е.Ю. Обучение сложным упражнениям на параллельных брусьях // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 193–200.
8. Электронный ресурс. Режим доступа: https://painmed.ru/wp-content/uploads/2020/03/SHkala-samootsenki-urovnya-trevozhnosti-Spilberga-Hanina.pdf