

# A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

*Abrosimova D. V.,*

*Usoltseva S. L.*

*the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor*

*Ural state university of railway transport,*

*Ekaterinburg, Russia*

УДК. 796.413/.418

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК К ВЫСТУПЛЕНИЯМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

*Андреенко Татьяна Александровна*

*кандидат педагогических наук, ст. преп.*

*Волгоградская государственная академия физической культуры,*

*г. Волгоград, Россия*

*Аннотация:* В результате исследований психологической подготовки к конкретному соревнованию в спортивной гимнастике является наличие у спортсменок четкой установки на участие в них. Определено, что в основе ее формирования лежит воспитание правильной оценки гимнастом своих возможностей. В данных исследованиях приняли участие гимнастки из Ростовской области, Волгоградской области, Краснодарского края, г. Астрахань, Республики Адыгея. Всего 38 человек. Из них 26 – Мастера спорта, 12 с Кандидата в Мастера спорта. Результаты исследования показали, что в основе организации предсоревновательной подготовки должно лежать систематическое применение различных приемов формирования готовности гимнасток к предстоящей соревновательной деятельности.

*Ключевые слова:* психологическая подготовка в гимнастике, соревновательная деятельность, методика диагностики психических состояний.

*Abstract:* As a result of research of psychological training to the specific competition in artistic gymnastics is the presence of women athletes clear installation to participate in them. Determined that the basis of its formation is the education of the correct valuation gymnast capabilities. In these studies took part gymnasts from Volgograd, Astrakhan, Rostov regions, Krasnodar and Stavropol regions. Total 86 people, 62 of them were Masters of sports, 24 - Candidate of Master of sports. The results showed that the organization precontest preparations should be systematic application of different methods of formation of readiness of gymnasts to forthcoming competitive activity.

*Index terms:* psychological training in gymnastics, competitive activities, technique for diagnosing mental states.

**Введение.** Современная спортивная гимнастика – один из самых красивых видов. Однако она немыслима без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженнейшей спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач, то есть всего того, что составляет понятия «стресс» и «тревога» [1].

В этих условиях дальнейшее изучение компонентов системы соревновательной деятельности гимнастов и разработка новых технологий повышения соревновательной результативности должно идти по пути совершенствования средств и методов психологической подготовленности спортсменов. Недостаточно высокий ее уровень снижает возможность достижения запланированных соревновательных результатов, в то время как своевременные педагогические

воздействия в ходе предсоревновательной подготовки позволяют достичь оптимальной спортивной формы к моменту соревнований [2].

**Методы исследования:** метод опроса (анкетирование и беседы), метод математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для общей характеристики психологических особенностей подготовки и выступления гимнасток в ответственных соревнованиях были использованы результаты анкетирования, проведенного нами на финальных соревнованиях Чемпионата ЮФО, который состоялся с 3 по 8 февраля 2015 года в Ростове-на-Дону.

В анкетировании приняли участие гимнастки из Ростовской области, Волгоградской области, Краснодарского края, г. Астрахань, Республики Адыгея.

Всего 38 человек. Из них 26 Мастера спорта, 12 – Кандидата в Мастера спорта.

Анкетирование проводилось по окончании соревнований.

В процессе исследования рассматривались следующие вопросы:

1. Особенности соревновательных установок гимнасток на достижение определенного спортивного результата.

2. Особенности психических состояний спортсменов непосредственно перед и в процессе соревнований и их влияние на результат выступления.

3. Особенности предсоревновательной подготовки к Чемпионату ЮФО.

Для исследования самооценки гимнасток был задан вопрос о том, какой результат они планируют достичь по итогам соревнований. Анализ ответов показал, что гимнастки склонны к переоценке своих возможностей. В обязательной программе переоценка наблюдается у 95% гимнасток, в произвольной программе – у 91,2% .

Анализ ответов на вопрос «За сколько дней до соревнований появляются изменения в психическом состоянии?» показал, что у большинства обследуемых (94%) ярко выраженное изменение психических состояний наблюдается в последние три дня до начала соревнований.

Анализ особенностей психических состояний в различные дни соревнований показал, что в основном для гимнасток высокой квалификации во все дни соревнований характерно состояние мобилизованности («боевой готовности»).

Исследование влияния психических состояний на эффективность соревновательной деятельности показало, что 51% гимнасток психическое состояние способствует успешному выступлению на соревнованиях, 34% – мешает.

В анкете были подобраны наиболее характерные, по данным научно-методической литературы, приемы моделирования соревновательных условий. Лишь один из них – выполнение упражнения на оценку, применяется в 50% случаев. Остальные приемы применяются крайне редко.

На вопрос «Обучает ли Вас тренер простейшим, объективным методикам диагностики психического состояния?» положительно ответили лишь 26% опрошенных. А методами идеомоторной тренировки пользуются лишь 34% гимнасток.

Изучение особенностей идеомоторной подготовки на этапе «до вызова» показало, что для гимнасток при непосредственной подготовке характерно применение приема идеомоторного выполнения всего соревновательного упражнения (55,3%). В значительно меньшей степени (27,8%) применяется прием идеомоторного выполнения отдельных, наиболее сложных элементов и соединений.

На этапе «после вызова», как правило, используют приемы, направленные на самоуспокоение (71,4%), в значительно меньшей степени – приемы мобилизации (24,1%).

На этапе «в исходном положении» основная задача состоит в сосредоточении внимания на предстоящей деятельности. Полученные данные говорят о том, что при непосредственной подготовке гимнастки в основном используют приемы сосредоточения внимания на первый элемент соревновательного действия (56,3%) и на самый сложный элемент в комбинации (26%).

**Выводы:** Итоги проведенного исследования свидетельствуют, что основным психологическим фактором готовности к конкретному соревнованию является наличие у гимнасток четкой установки на участие в них. В основе ее формирования лежит воспитание правильной оценки гимнастом своих возможностей. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что в основе организации предсоревновательной подготовки должно лежать систематическое применение различных приемов формирования готовности гимнасток к предстоящей соревновательной деятельности.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Смолевски В. М. Спортивная гимнастика [Текст] / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев, Олимпийская литературы, 1999. – С. 325-336.
2. Психологическая подготовка юных гимнастов [Текст]: методическая разработка для студентов академии. – М., 1993. – 40 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Smolevsky V. M. Gymnastics [Text] / V. M. Smolevsky, Y. K. Gaverdovsky. – Kiev, Olympic literature, 1999. - P. 325-336.
2. Psychological preparation of young gymnasts [Text]: methodical development for students of the Academy. – M., 1993. – 40 p.

### **PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF FEMALE GYMNASTS FOR PERFORMANCES AT COMPETITIONS**

*Andreenko T.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer  
Volograd State Academy of Physical Education,  
Volograd, Russia*

