

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

CHANGES IN THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ATHLETES ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS DURING THE PREPARATION FOR COMPETITIONS

L. Savinykh
O. Bulgakova

Summary: The article presents one of the options for optimizing the process of psychological training in rhythmic gymnastics. The psycho-emotional state of gymnasts is optimized as a result of the use of a set of exercises of gymnastics "Qigong". As a result of its implementation during the preparation for the competition, reliable changes and optimal indicators of the psycho-emotional state of athletes aged 11-13 were obtained.

Keywords: rhythmic gymnastics, psycho emotional state of gymnasts, gymnastics "Qigong", competitive training period.

Савиных Лидия Егоровна

Кандидат педагогических наук, доцент, Сургутский государственный университет ХМАО-Югры
sle57@mail.ru

Булгакова Оксана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент, Сургутский государственный университет ХМАО-Югры
bulgakova_oksana_1973@mail.ru

Аннотация: В данной статье представлен один из вариантов оптимизации процесса психологической подготовки в художественной гимнастике. Психоэмоциональное состояние гимнасток оптимизируется в результате применения комплекса упражнений гимнастики «Цигун». В результате его внедрения в период подготовки к соревнованиям получены достоверные изменения и оптимальные показатели психоэмоционального состояния спортсменок 11-13 лет.

Ключевые слова: художественная гимнастика, психоэмоциональное состояние гимнасток, гимнастика «Цигун», соревновательный период подготовки.

Соревнования выступают ведущим компонентом соревновательной деятельности в спорте. Не является исключением и художественная гимнастика, которая с 1984 года является олимпийским видом. Готовя спортсменок к соревнованиям, тренер опирается на календарь соревнований, основные положения теории спорта, на главные принципы тренировки и личный опыт работы.

При подготовке спортсменок к соревнованиям по мнению И.А. Винер-Усмановой (2014) не снижая значимости всех видов подготовки следует особое внимание уделять балансу между физической и психологической подготовкой. С одной стороны, организм спортсменки должны быть готовы к чрезмерно большим физическим нагрузкам, с другой стороны, высокое эмоциональное напряжение, требует от них высокой эмоциональной устойчивости ко всем стрессовым факторам, связанным со спортивной деятельностью [2].

Несмотря на популярность исследований, связанных с воздействием различных средств на психоэмоциональное состояние гимнасток, апробирование комплекса упражнений гимнастики «Цигун» и изучение его влияния на организм, требует научной обоснованности.

Гипотеза исследования – предполагается, что целенаправленное применение комплекса упражнений гим-

настики «Цигун» в художественной гимнастике позволит оптимизировать психоэмоциональное состояние спортсменок.

Новизна исследования заключается в том, что нами предложен комплекс упражнений гимнастики «Цигун» для оптимизации показателей психоэмоционального состояния гимнасток 11-13 лет и внедрен в соревновательном периоде подготовки в художественной гимнастике.

Цель исследования – теоретически и практически обосновать влияние гимнастики «Цигун» на процесс оптимизации психоэмоционального состояния гимнасток в период подготовки к соревнованиям.

Исходя из цели в исследовании решались следующие задачи:

1. Провести анализ литературы по проблеме оптимизации психоэмоционального состояния спортсменок в художественной гимнастике.
2. Разработать комплекс упражнений гимнастики «Цигун» для девочек 11-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
3. Оценить эффективность применения комплекса упражнений гимнастики «Цигун» на психоэмоциональное состояние девочек 11-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Педагогический эксперимент проводился в течение 6-ти месяцев в соревновательном периоде. Комплекс применялся в каждом тренировочном занятии (6 раз в неделю), Контрольная группа (КГ) занималась по программе подготовки, разработанной тренером с учетом рекомендаций Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика». Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по той же программе (отработка соревновательных программ с предметами: мяч, скакалка, обруч, лента в основной части тренировки; в заключительной части упражнения на СФП).

Занятия в КГ и ЭГ проводились три раза в неделю по 90 минут и имели традиционную структуру. Особенностью содержания занятий в ЭГ являлось включение в подготовительную часть - разминку, содержание комплекса гимнастики «Цигун» (9 упражнений).

Методы математической статистики для обработки полученных данных включали определение среднего арифметического, стандартного отклонения и достоверности различий между экспериментальной и контрольной группами при помощи t-критерия Стьюдента при $p \leq 0,05$.

С целью выявления влияния гимнастики «Цигун» на психоэмоциональное состояние гимнасток нами проведено исследование на базе СК «Пионер» г. Сургут и МАУ СШ «Сибиряк» г. Нефтеюганск. Выборочную совокупность составили 20 воспитанниц в возрасте 11–13 лет отделения художественной гимнастики, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Оценка психоэмоционального состояния гимнасток проводилась с помощью анкеты SCL-90, которая включает 90 симптомов, состоящих из таких шкал, как: соматизация, обсессивность-компульсивность, межличностная чувствительность, депрессия, тревожность, агрессивность и враждебность к окружающим, фобичность, параноидное мышление, психотизм.

Комплекс гимнастики «Цигун» включает следующие упражнения:

I. «Соединение с Небом и Землей»; II. «Рассерженный тигр толкает гору»; упражнение III. «Священный журавль пьет воду»; IV. «Волшебный дракон перемешивает воду»; V. «Поднятие и опускание - Ти ан»; VI. «Встряхивание всего тела - Да доу донг»; VII. «Удары крыльями – Жан чи фей цзянь»; VIII. «Потириание запястья - Ка шу ван»; IX. «Полное очищение».

Результаты исследования

В результате проведенного исследования выявлено снижение показателей таких как: соматизация, обсессивность-компульсивность, депрессивность, тревожность и фобичность у спортсменок в ЭГ по сравнению с КГ ($p \leq 0,05$). Наибольшее количество достоверных измене-

ний наблюдается в ЭГ в таких показателях как: соматизация, обсессивность-компульсивность, депрессивность, тревожность и фобичность. По шкале «Соматизация» среднее значение изменилось с 0,75 до 0,54, снижение составило 0,21; «Обсессивность-компульсивность» среднее значение изменилось с 1,08 до 0,77, снижение составило 0,31; «Депрессивность» среднее значение изменилось с 0,85 до 0,51, снижение составило 0,34; «Тревожность» среднее значение изменилось с 0,73 до 0,57, снижение составило 0,16; «Фобичность» среднее значение изменилось с 0,54 до 0,31, снижение составило 0,23. В перечисленных показателях у ЭГ произошли достоверные изменения.

Также важно заметить уменьшение следующих показателей: межличностная чувствительность, агрессивность, параноидное мышление и психотизм в ЭГ, в сравнении с КГ ($p \geq 0,05$). По шкале «Межличностная чувствительность» среднее значение изменилось с 1,10 до 0,94, снижение составило 0,16; «Агрессивность» среднее значение изменилось с 0,51 до 0,50, снижение составило 0,01; «Параноидное мышление» среднее значение изменилось с 0,65 до 0,63, снижение составило 0,02; «Психотизм» среднее значение изменилось с 0,43 до 0,42, снижение составило 0,01.

В таблице 1 приведены показатели психического здоровья гимнасток до и после эксперимента. После проведения педагогического эксперимента обнаружено, что у спортсменок, занимавшихся гимнастикой «Цигун», регистрировалось достоверное улучшение психологического и эмоционального состояния. Согласно результатам изучения динамики вегетативных, психомоторных и эмоциональных показателей психического состояния исследователем В.Ф. Соповым (2010) установлено, что диапазон значений этих показателей – *зона оптимального реагирования*, сужается по мере повышения тренированности и готовности к старту [7].

В нашем случае исследованные показатели: соматизация; обсессивность-компульсивность; межличностная чувствительность; депрессивность; тревожность; агрессивность и враждебность к окружающим; фобичность; параноидальное мышление; психотизм в зоне оптимального реагирования. На уровне достоверности данный факт выявлен при изменении таких показателей, как: соматизация, обсессивность-компульсивность, депрессивность, тревожность и фобичность у спортсменок в ЭГ по сравнению с КГ ($p \leq 0,05$).

Как считает А.А. Русаков (2013): «... основным результатом реализации системы спортивной подготовки является спортивное достижение, уровень которого определяется одаренностью спортсмена, направленностью и эффективностью системы подготовки. Спортивное достижение - это показатель, свидетельствующий о максимальных возможностях спортсмена в художественной

Таблица 1.

Результаты тестирования психоэмоционального состояния гимнасток 11-13 лет до и после эксперимента

Тесты, баллы	Контрольная группа (n=10)		Экспериментальная группа (n=10)	
	До	После	До	После
Соматизация	0,76±0,63	0,74±0,55	0,75±0,51	0,54±0,41*
Обсессивность-компульсивность	1,09±0,55	1,04±0,56	1,08±0,45	0,77±0,32*
Межличностная сенситивность	1,07±0,53	1,02±0,59	1,10±0,44	0,94±0,52
Депрессивность	0,86±0,50	0,84±0,37	0,85±0,47	0,51±0,31*
Тревожность	0,75±0,48	0,72±0,37	0,73±0,57	0,57±0,44*
Агрессивность и враждебность к окружающим	0,52±0,34	0,51±0,21	0,51±0,31	0,50±0,30
Фобичность	0,54±0,25	0,50±0,29	0,54±0,33	0,31±0,23*
Параноидное мышление	0,66±0,36	0,62±0,41	0,65±0,41	0,63±0,26
Психотизм	0,43±0,24	0,44±0,32	0,43±0,32	0,42±0,40

Примечание: *различия статистически достоверны при уровне значимости $p \leq 0,05$ после исследования в экспериментальной группе, n – количество испытуемых

гимнастике на соревновательном этапе» [5].

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно говорить об эффективности применения гимнастики «Цигун» в практике нормализации и улучшения психоэмоционального состояния гимнасток.

Выводы

1. Результаты исследования показали, что применение китайской гимнастики «Цигун» в тренировочном процессе гимнасток положительно влияет на показатели психоэмоционального состояния, т.к. имеют положительную динамику изменения во

всех исследуемых показателях.

2. В результате внедрения в тренировочный процесс соревновательного периода 9-ти упражнений гимнастики «Цигун» произошло достоверное изменение таких показателей, как соматизация, обсессивность-компульсивность, депрессивность, тревожность и фобичность в ЭГ по сравнению с КГ при $p \leq 0,05$.
3. В результате участия в соревнованиях спортсменки ЭГ показали высокие результаты, т.е. 3 спортсменки заняли призовые места из принявших участие в эксперименте, в то время как в КГ призеры отсутствуют.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алеева К.Р., Савиных Л.Е. Влияние нетрадиционной гимнастики на психоэмоциональное состояние занимающихся художественной гимнастикой / К.Р. Алеева, Л.Е. Савиных // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции / Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2022. – С. 291-297
2. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. Рекомендации / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. 2001. – 24 с.
3. Крамида, И.Е. Цигун-тренинг как фактор динамики возможности исцеления студентов, имеющих различные заболевания / И.Е. Крамида // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2016. – С. 278-282.
4. Русаков, А.А. Основы теории спорта [Текст] : учебное пособие/ Изд-во Восточно-Сибирская государственная академия образования Иркут. Гос. Пед. ун-та, 2013. – 142 с.
5. Солов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте». –М.: Академия, 2010. –115с.

© Савиных Лидия Егоровна (le57@mail.ru), Булгакова Оксана Владимировна (bulgakova_oksana_1973@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»