

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Влияние психологической подготовки на развитие специальной
выносливости в художественной гимнастике**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Ефимова Полина Дмитриевна,
обучающийся ФК-2031з группы
заочного отделения

03.03.2025

дата

П.Д.Ефимова

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и
методики физической культуры и
спорта,

03.03.2025

дата

М.П.Русинова

Выпускная квалификационная
работа допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.03.2025

дата

И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	5
1.1. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта	5
1.2. Специальная выносливость в художественной гимнастике: понятие и значение	13
1.3. Методика осуществления психологической подготовки в художественной гимнастике	22
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1. Организация исследования	32
2.2. Методы оценки специальной выносливости и психологической подготовки	33
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	59
ПРИЛОЖЕНИЯ	64

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика – это не просто спорт, это искусство движения. Будучи исключительно женским видом спорта, она привлекает взгляды миллионов зрителей по всему миру. Занятия этим видом спорта способствуют гармоничному развитию личности, формируя не только физические навыки, но и такие качества, как целеустремленность, дисциплина и эстетический вкус.

В современном спорте, где уровень подготовки спортсменов очень высок, психологическая составляющая играет решающую роль. Художественная гимнастика требует от спортсменок не только физической силы и гибкости, но и высокой степени эмоционального контроля и умения концентрироваться.

Актуальность исследования. В условиях современной художественной гимнастики, характеризующейся высокой интенсивностью тренировок и жесткой конкуренцией, спортсменки сталкиваются с необходимостью не только развивать физические качества, но и обладать высоким уровнем психологической устойчивости. Актуальность темы обусловлена тем, что существующие методики психологической подготовки не всегда позволяют гимнасткам достичь оптимального уровня специальной выносливости, необходимого для успешного выступления.

Проблема исследования. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов психологической подготовки, направленных на развитие специальной выносливости у гимнасток.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования: методики психологической подготовки, направленные на развитие специальной выносливости у гимнасток.

Цель исследования: повышение уровня специальной выносливости у гимнасток посредством эффективной психологической подготовки.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать методику психологической подготовки, направленную на развитие специальной выносливости у гимнасток.
3. Доказать эффективность применения методов психологической подготовки для улучшения специальной выносливости у гимнасток.
4. Разработать практические рекомендации повышения специальной выносливости у гимнасток.

Практическая значимость исследования: разработан комплекс психологических упражнений и тренировок, направленных на повышение специальной выносливости гимнасток, а также методики оценки их эффективности.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР): ВКР изложена на 69 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 42 источника и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.1. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, сочетающий в себе элементы танца, гимнастики и акробатики. Гимнастки выполняют сложные комбинации движений под музыку, используя различные предметы или выступая без них. Истоки этого вида спорта уходят в 1934 год, когда в Ленинграде была создана система упражнений, объединившая достижения различных школ художественного движения.

Гимнастки демонстрируют высочайший уровень мастерства, сочетая грациозность танца с технической сложностью гимнастических элементов. Выступления оцениваются по сложности композиции, синхронности движений, музыкальности и артистизму. Использование различных предметов – обруча, ленты, скакалки, мяча, булавы – добавляет в выступления элемент зрелищности и разнообразия. Современная художественная гимнастика сохранила свою связь с истоками, но значительно расширила арсенал средств выразительности и технических элементов [42].

На заре художественной гимнастики ленинградские специалисты осуществили глубокую проработку классификации, систематизацию выразительных средств и определили объем программного материала, заложив основы первых правил соревнований [9].

Богатое разнообразие упражнений, их доступность и зрелищность, а также положительное влияние на организм делают художественную гимнастику привлекательной для широкого круга занимающихся.

Благодаря многообразию, доступности и зрелищности упражнений, а также их положительному влиянию на организм, художественная гимнастика пользуется широкой популярностью.

Пионером отечественного спорта высших достижений в художественной гимнастике стала Л. Назмутдинова, удостоенная звания

«Мастер спорта СССР» в Свердловске (ныне Екатеринбург) в 1954 году. Первые соревнования по художественной гимнастике городского масштаба состоялись в 1941 году, победителем которых стала Ю. Шишкарёва [8].

В 1948 году были проведены первые всесоюзные соревнования, а в 1966 году – первые всесоюзные детские соревнования. Московская гимнастка Л. Зотова, ставшая победительницей первых всесоюзных соревнований, получила почетное звание «примадонны» советской художественной гимнастики. С тех пор чемпионаты страны по художественной гимнастике проводятся ежегодно [17].

Художественная гимнастика представляет собой многогранное направление, которое делится на несколько видов в зависимости от целей и задач.

Основная художественная гимнастика направлена на всестороннее физическое развитие человека. Ее элементы (танцы, упражнения с предметами и без них) активно используются в образовательных учреждениях для укрепления здоровья детей и подростков, развития координации и гибкости.

Прикладная художественная гимнастика находит применение в подготовке спортсменов различных дисциплин (акробатика, спортивная гимнастика, фигурное катание и др.), а также артистов цирка и балета. Она позволяет развить гибкость, пластичность и координацию движений, необходимые для успешного выступления в этих видах деятельности.

Художественная гимнастика со спортивной направленностью является наиболее известным и популярным видом. Она ориентирована на достижение высоких результатов в соревнованиях и требует от спортсменов не только высокого уровня мастерства, но и артистизма.

Её инструменты включают в себя техники расслабления, танцевальные элементы, волны, повороты, прыжки, взмахи и другие движения. В России и за пределами страны художественная гимнастика с акцентом на спорт пользуется большой популярностью.

Она включает в себя такие виды искусства, как музыка и танцы. Музыкальное сопровождение способствует развитию музыкальных способностей, а также музыкального слуха и ритма. Кроме того, оно способствует совершенствованию координации движений с музыкой. Танцевальные элементы способствуют расширению кругозора гимнасток, знакомят их с народной культурой и развивают любовь к культуре других народов, в том числе к традициям своего народа.

Кроме того, это помогает повысить качество работы с движениями и координацию движений. Также это способствует развитию танцевальных способностей, эмоциональности и свободы выражения, а также совершенствованию двигательных навыков. [28].

В художественной гимнастике помимо физического совершенства, кроме технического мастерства, целесообразно, в первую очередь, воспитывать и выразительность [30].

Грациозность – ключевой элемент выразительности движения. Выразительность движений в искусстве, будь то танец, театр или кино, невозможна без грациозности. Она включает в себя пластичность, музыкальность, координацию и экономичность движений. Однако, понимание грациозности у разных авторов различается. Так, Лиёпа связывает ее с легкостью и непринужденностью, Моисеев – с гармоничным сочетанием элементов, а Быстрицкая – с музыкальностью и точностью.

Понятие грациозности тесно связано с выразительностью движений. Несмотря на общее понимание, трактовки этого понятия у разных авторов различаются. Лиёпа подчеркивает легкость и непринужденность, Моисеев – гармонию и экономичность, а Быстрицкая – музыкальность и точность движений [1].

Изучение танцевальных элементов обогащает духовный мир занимающихся, знакомя их с богатым наследием народного творчества. Это способствует формированию глубокой любви к искусству родной страны и культур других народов. Регулярные занятия гимнастикой совершенствуют

координацию, ритмичность и эмоциональность, развивая гармоничность движений. [9]

Прыжки в художественной гимнастике, исполняемые с высотой и дальностью, с различными вариантами смены ног, представляют собой яркий эмоциональный акцент. Высокие и дальние прыжки с различными техническими элементами, исполняемые под музыку, являются одним из самых выразительных элементов художественной гимнастики. Особую выразительность они приобретают в сочетании с музыкой, эффектно подчеркивая ее нюансы и передавая глубину музыкального произведения. [29]

Бег и повороты, выполненные в соответствии с музыкальным ритмом, придают выступлению динамичность и выразительность. Разнообразие танцевальных шагов – от классических до народных – позволяет создать яркие образы и передать богатство культурных традиций. [35]

Основные средства художественной гимнастики представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средства художественной гимнастики [3]

Упражнение	Элементы	Разновидность элементов
упражнения без предмета	волны, равновесия, прыжки взмахи и пр.	• разнообразные виды передвижения - шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.); • бег (названия аналогичны видам ходьбы); • вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) - поворот; • свободный полет после отталкивания ногами - прыжок; • сохранение устойчивости тела в статическом положении - равновесие; • последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна; • последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением - взмах; • сгибание тела - наклон; • вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок; • вращательное движение тела с полным переворачиванием - переворот; • предельное разведение ног - шпагат.
упражнения с предметом	обруч, мяч, булава, скакалка, лента	• движение, приводящее предмет в безопорное положение - бросок; • способ удержания предмета - хват; • прием предмета после свободного движения - ловля; • качение предмета - кат; • автономное перемещение предмета с рукой - мах; • по окружности не менее 360° - круг; • вращательное движение собственно предмета - вращение.
ритмические упражнения	на согласованность движений и музыки	
элементы основной гимнастики		
элементы классического танца		
элементы народного танца		
элементы историко-бытового и современного танца		
упражнения акробатики		
элементы пантомимы		
упражнения из прочих видов спорта		

В художественной гимнастике популяризируются элементы акробатики, спортивной гимнастики и даже жонглирования различными предметами: мячами, булавами, обручами, скакалкой и лентой.

Художественная гимнастика предъявляет высокие требования к спортсменкам. Успех зависит от сочетания физических и психологических качеств. Ключевыми качествами являются не только гибкость в различных

проявлениях (активная, пассивная, в тазобедренных суставах), но и развитая координация, музыкальность, чувство ритма и артистизм [35]. Сложные комбинации движений требуют от гимнасток не только отличной памяти, но и способности к визуализации, точности исполнения и самоконтроля [11].

Для достижения высокого уровня исполнения необходимо развивать такие качества, как быстрота реакции, концентрация внимания, самокритичность и настойчивость [13].

Для достижения высокого уровня исполнения гимнастка должна обладать не только физическими данными, но и развитыми когнитивными способностями [11].

Соревнования по художественной гимнастике включают в себя индивидуальные и групповые упражнения. Юные гимнастки соревнуются только в обязательной программе, спортсменки более старших разрядов дополнительно выполняют произвольную программу. Групповые выступления предполагают участие шести гимнасток, которые синхронно выполняют упражнения с одним или двумя предметами. В командном зачете учитываются результаты как индивидуальных, так и групповых выступлений. Групповые композиции отличаются синхронностью и разнообразием используемых предметов [12].

Рассмотрим особенности организации соревнований по художественной гимнастике, правила и порядок оценки спортсменок.

Соревнования по художественной гимнастике представляют собой сложный комплекс упражнений с различными предметами, оцениваемых по строго определенным критериям. Современные турниры включают как индивидуальные выступления (многоборье и отдельные упражнения), так и групповые композиции [41].

Система оценки основана на 10-балльной шкале и включает три основных компонента [27]: оценку артистизма (оценивается композиция, музыкальность, выразительность и оригинальность исполнения), сложности (

учитывается уровень сложности элементов, комбинаций и связок), техники (оценивается владение предметом, точность движений и отсутствие ошибок).

Особенности выполнения упражнений:

1. Использование пространства: гимнастка должна полностью использовать площадь ковра.
2. Работа с предметом: обе руки должны быть задействованы, а предмет должен находиться в постоянном движении.
3. Хронометраж: продолжительность упражнения строго регламентирована (90 секунд), за превышение или недовполнение которых начисляются штрафные очки.
4. Завершение упражнения: гимнастка должна завершить упражнение в контакте с предметом и синхронно с музыкой.

Три группы судей оценивают различные аспекты выступления: техническое, художественное и исполнительское жюри. Помимо основных компонентов, судьи обращают внимание на различные критерии: выбор предметов, хореографию, движения тела и отсутствие технических ошибок.

Штрафные очки начисляются за незначительные и грубые ошибки, выход за пределы площадки, потерю контроля над предметом и неэстетичные элементы [38].

Система подсчета баллов в индивидуальных соревнованиях: каждая группа судей выставляет оценку по своей шкале (от 4 до 10 баллов), а затем выводится среднее значение. Система подсчета баллов в групповых соревнованиях имеет свои особенности, но общий принцип заключается в суммировании оценок всех судей.

Таким образом, оценка в художественной гимнастике является комплексной процедурой, требующей от судей высокой квалификации и объективности. Каждый элемент выступления оценивается с учетом множества факторов, что позволяет определить наиболее технически совершенных и артистичных гимнасток.

1.2. Специальная выносливость в художественной гимнастике: понятие и значение

Физическая способность организма выполнять работу с высокой интенсивностью и продолжительностью называется специальной выносливостью, которая относится к определенному виду спорта или деятельности. Специальная выносливость зависит от способности организма адаптироваться к специфическим требованиям и нагрузкам, которые возникают в процессе выполнения поставленных спортивных и тактических задач [36].

Понятие "специальная выносливость" объединяет в себе совокупность физиологических механизмов, обеспечивающих эффективное выполнение физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Ключевыми компонентами специальной выносливости являются:

Аэробная составляющая, основанная на способности организма эффективно использовать кислород для получения энергии в процессе длительной мышечной работы. Развитие аэробной выносливости связано с совершенствованием сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и мышечных волокон, способных к окислительному метаболизму. Это способность к длительной работе умеренной интенсивности за счет эффективного использования аэробных механизмов энергообеспечения. Аэробная выносливость важна для видов спорта, требующих длительной работы умеренной интенсивности (бег на длинные дистанции, плавание).

Анаэробная составляющая, определяемая способностью организма генерировать энергию без участия кислорода в условиях кратковременных, высокоинтенсивных нагрузок. Анаэробная выносливость зависит от процессов гликолиза, происходящих в мышцах, и запасов макроэргических соединений. Это способность к кратковременной работе максимальной интенсивности за счет анаэробных механизмов энергообеспечения. Анаэробная выносливость играет ключевую роль в видах спорта, связанных с

кратковременными, высокоинтенсивными усилиями (спринт, тяжелая атлетика).

Мышечная выносливость, отражающая способность мышц противостоять утомлению при длительной работе. Этот компонент зависит от функциональных характеристик мышечных волокон, их способности к ресинтезу АТФ и оттоку продуктов метаболизма. Это способность мышц противостоять утомлению при длительной работе и сохранять высокую эффективность движений.

Мышечная выносливость необходима во всех видах спорта, требующих длительной работы мышц (велоспорт, лыжные гонки).

Скоростно-силовая выносливость, характеризующая способность мышц выполнять повторные циклы быстрых и силовых сокращений с минимальным снижением мощности. Развитие этого компонента связано с координацией нервно-мышечной системы и эффективностью энергетических процессов. Это способность к выполнению быстрых и силовых движений в повторном режиме без значительного снижения скорости и силы. Скоростно-силовая выносливость важна для видов спорта, требующих выполнения серии быстрых и силовых движений (бокс, игровые виды спорта) [6].

В гимнастике есть свои особенности, которые касаются специальной выносливости. Для того чтобы выполнять сложные элементы гимнастики, спортсмену необходимо иметь достаточно выносливости, а также способность удерживать позы и высокий уровень концентрации в течение всего времени выступления или тренировки. Также они должны поддерживать оптимальный уровень работоспособности мышц, контролировать движения и обеспечивать гармоничный результат выступления. Признаки, по которым можно классифицировать специальную выносливость в художественной гимнастике представлены на рис. 1.



Рис. 1. Классификация специальной выносливости в художественной гимнастике

Между различными видами выносливости существует слабая корреляция. Так, спортсмен может демонстрировать высокую способность к силовым упражнениям, но испытывать трудности при выполнении динамичных или координированных движений. [16].

Несмотря на очевидную важность таких качеств, как гибкость, координация и сила, для достижения высоких результатов в художественной гимнастике необходимо также уделять значительное внимание развитию выносливости [7, 17]. Эффективность проявления таких физических качеств напрямую связана с возможностью многократного повторения упражнений, что, в свою очередь, требует хорошо развитой выносливости. [20].

Выносливость является важным фактором, определяющим тренируемость спортсмена, а также его долгосрочное спортивное здоровье. Высокий уровень выносливости позволяет гимнасткам эффективно адаптироваться к большим тренировочным нагрузкам и снижает риск получения травм.

Повышение специальной выносливости в гимнастике требует индивидуального подхода и комплексной тренировочной программы.

Успешная подготовка гимнаста невозможна без развития специальной выносливости. Для этого необходимо систематически выполнять упражнения, направленные на повышение работоспособности различных мышечных групп и энергетических систем организма.

Развитие аэробной выносливости. Для укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения выносливости к длительным нагрузкам рекомендуется включать в тренировочный процесс такие упражнения, как бег, плавание, велосипедная эргометрия и аэробные комплексы [37].

Развитие анаэробной выносливости, необходимой для выполнения динамичных и силовых элементов, достигается посредством высокоинтенсивных интервальных тренировок с использованием собственного веса тела или отягощений [37].

Для укрепления мышц и повышения их выносливости к статическим и динамическим нагрузкам применяются специальные упражнения на различных снарядах (брусья, кольца, перекладина) и в свободном выполнении [19].

Комбинируя различные упражнения и варьируя интенсивность и объем нагрузки, можно эффективно развить скоростно-силовые качества, необходимые для выполнения сложных гимнастических комбинаций."

Важное место в тренировочном процессе занимают упражнения на развитие силы, скорости и координации, которые позволяют гимнасту эффективно выполнять сложные элементы и выдерживать высокие нагрузки.

Успешное формирование специальной выносливости требует системного подхода, включающего грамотное планирование тренировок, рациональный выбор упражнений и методик, контроль тренировочных нагрузок и регулярный мониторинг физического состояния спортсмена [38].

Индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень физической подготовки, спортивный разряд и возраст, играют ключевую

роль в процессе развития специальной выносливости. Тренировочный процесс должен быть строго персонализирован для достижения максимальных результатов. Тренировки по развитию специальной выносливости должны быть строго индивидуальными и учитывать вышеперечисленные факторы.

Основой большинства видов специальной выносливости являются хорошо развитые анаэробные способности организма. Для их тренировки используются упражнения, задействующие большие мышечные группы и выполняемые с максимальной или с близкой к максимальной интенсивностью [35].

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения (рис.2) [39]:

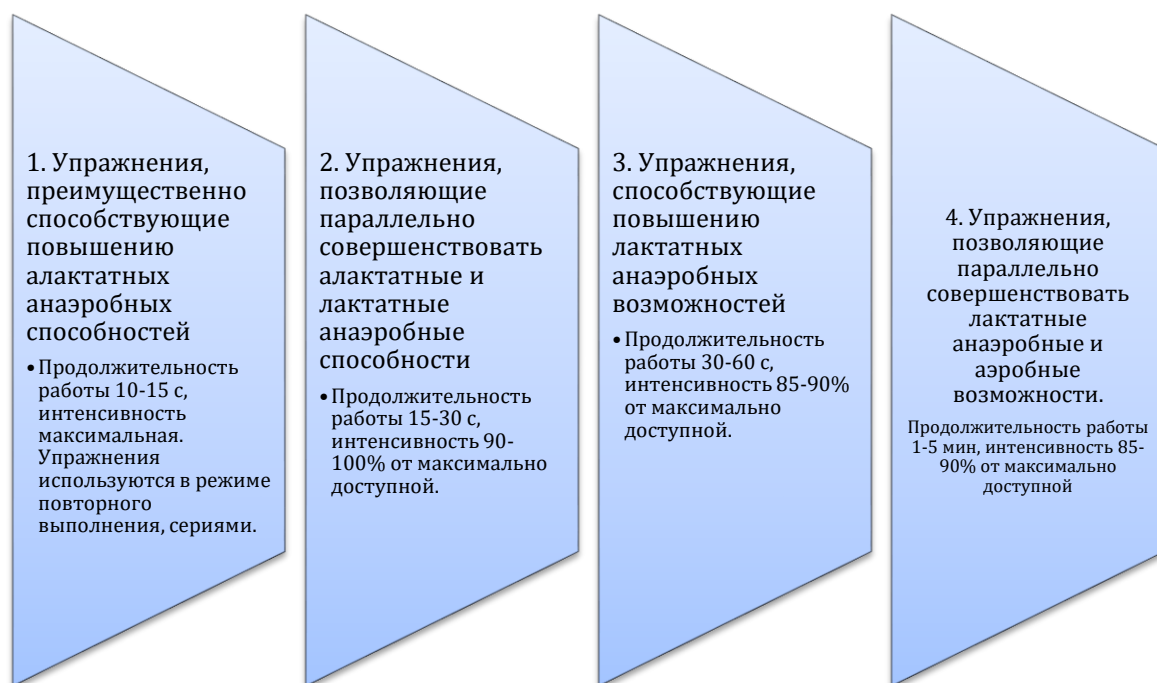


Рис. 2. Упражнения для повышения анаэробных возможностей организма

В.М. Зациорский, выдающийся советский физиолог и спортивный ученый, предложил всеобъемлющую модель характеристики физической нагрузки, которая до сих пор является основополагающей в спортивной физиологии и тренировочном процессе [10]. Рассмотрим каждый из указанных компонентов более детально.

1. Интенсивность упражнения

Определение: Интенсивность отражает степень напряжения организма во время выполнения упражнения. Она может выражаться в различных единицах измерения в зависимости от вида физической активности:

Частота сердечных сокращений: для аэробных упражнений (бег, плавание) – наиболее распространенный показатель.

Процент от максимального потребления кислорода (МПК): Точный показатель для оценки аэробной нагрузки.

Относительный вес нагрузки: для силовых упражнений (подъем штанги, жим лежа).

Влияние на организм: Высокая интенсивность активирует анаэробные энергетические процессы, развивает силу и мощность. Низкая интенсивность способствует улучшению аэробной выносливости.

Современные технологии позволяют более точно оценивать интенсивность с помощью носимых устройств (фитнес-трекеры, смарт-часы), которые измеряют пульс, расход калорий и другие параметры.

2. Продолжительность упражнения

Определение: Время выполнения упражнения от начала до конца.

Влияние на организм: Продолжительность влияет на энергозатраты, адаптацию организма и развитие различных физических качеств. Длительные упражнения развивают аэробную выносливость, короткие – анаэробные способности.

В современных тренировочных программах часто используются интервальные тренировки, которые сочетают в себе упражнения различной продолжительности и интенсивности для достижения максимального эффекта.

3. Число повторений

Определение: Количество раз, которое упражнение выполняется непрерывно или с короткими паузами.

Влияние на организм: Число повторений влияет на развитие силы, мышечной массы и выносливости. Большое количество повторений с умеренным весом развивает мышечную выносливость, небольшое количество повторений с максимальным весом – максимальную силу.

В силовых тренировках часто используются различные схемы повторений для достижения разных тренировочных целей (гипертрофия, сила, выносливость).

4. Продолжительность интервалов отдыха

Определение: Время паузы между повторениями или сетами упражнений.

Влияние на организм: Продолжительность отдыха влияет на степень восстановления энергетических ресурсов и на адаптацию организма к нагрузке. Короткие интервалы способствуют развитию анаэробных способностей, длинные – аэробных.

Оптимальная продолжительность отдыха зависит от многих факторов, включая уровень тренированности, тип упражнения и тренировочные цели.

5. Характер отдыха

Определение: Активный или пассивный отдых между упражнениями или сетами.

Влияние на организм: Активный отдых (легкие упражнения или растяжка) способствует более быстрому восстановлению и повышению эффективности тренировки. Пассивный отдых позволяет полностью восстановить силы.

Активный отдых все чаще используется в современных тренировочных программах для повышения интенсивности и эффективности тренировок.

Модель В.М. Зациорского, несмотря на свой возраст, остается актуальной и широко используется в современной спортивной физиологии. Понимание этих компонентов позволяет тренерам и спортсменам составлять эффективные тренировочные программы, направленные на достижение конкретных целей. Однако следует помнить, что каждый человек

индивидуален, и оптимальный режим тренировок должен подбираться индивидуально с учетом его физических возможностей и целей.

Обозначим основные компоненты развития специальной выносливости в гимнастике.

Гимнастика – это спорт, предъявляющий высокие требования к физической подготовке спортсмена. Помимо силы и гибкости, гимнасты должны обладать развитой специальной выносливостью. Она необходима для:

Выполнения сложных элементов. Удержание сложных поз и выполнение динамичных элементов, сочетание силовых и гибкостных элементов в сложных комбинациях требует не только силы, но и способности длительное время поддерживать высокую интенсивность работы мышц.

Удерживать статические позы на снарядах. Балансирование на снарядах требует не только координации, но и силы и выносливости для поддержания равновесия. Статические упражнения, такие как планка или шпагат, требуют длительного изометрического напряжения мышц, которое возможно только при развитой выносливости.

Обеспечения эффективности тренировок и выступлений. Длительные тренировки и соревнования требуют от гимнаста поддержания высокой работоспособности на протяжении всего времени. Выносливость позволяет избежать преждевременного утомления и снижения качества выполнения элементов. Длительные соревнования требуют от гимнаста максимальной концентрации, что возможно только при условии хорошей физической подготовки, включая выносливость [40].

Профилактики травм. Хорошая физическая форма, в том числе и выносливость, помогает снизить риск получения травм, так как позволяет гимнасту контролировать свое тело и избегать чрезмерных нагрузок. Развитая выносливость позволяет гимнасту контролировать свои движения и избегать резких движений, которые могут привести к травмам.

Выносливость не только позволяет эффективно выполнять специфические упражнения, но и способствует:

- Укреплению сердечно-сосудистой системы: длительные тренировки повышают выносливость сердечной мышцы и улучшают кровообращение.

- Улучшению обменных процессов в организме: активные тренировки способствуют повышению уровня метаболизма и улучшению снабжения мышц кислородом.

- Повышению общей физической работоспособности: развитая выносливость позволяет гимнасту более эффективно справляться с повседневными физическими нагрузками [4].

В итоге, развитие специальной выносливости на занятиях гимнастикой играет важную роль в достижении успеха в этом виде спорта. Это позволяет гимнастам совершенствовать свои навыки, повышать уровень выносливости и эффективности выполнения элементов, а также обеспечивать оптимальную работоспособность организма. [41].

Выносливость спортсменки в художественной гимнастике – комплексное свойство, зависящее от множества факторов, включая биологические, физиологические и психологические.

Особое внимание заслуживают именно психологические аспекты, которые играют решающую роль в преодолении трудностей и достижении высоких результатов. Мотивация, целеустремленность, воля и способность к длительной концентрации – ключевые психологические качества, определяющие уровень выносливости гимнастки. Мотивация к достижению, устойчивость к нагрузкам и волевые качества позволяют спортсменке преодолевать усталость и сохранять высокую эффективность даже в условиях длительной физической активности. Именно поэтому психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Развитие этих качеств в процессе психологической подготовки позволяет гимнасткам достигать более высоких результатов и преодолевать трудности, возникающие во время соревнований.

1.3. Методика осуществления психологической подготовки в художественной гимнастике

Психологическая подготовка спортсмена – это комплексный процесс, направленный на развитие устойчивости психики к стрессовым ситуациям, характерным для спортивной деятельности. Она включает в себя формирование и совершенствование таких качеств, как самообладание, концентрация внимания, эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость. Цель такой подготовки – оптимизация психологического состояния спортсмена для достижения максимальных результатов в условиях повышенной нагрузки и конкуренции. При этом учитываются как общие психологические закономерности, присущие конкретному виду спорта, так и индивидуальные особенности личности спортсмена [21].

Рассмотрим основные виды, средства и методы психологической подготовки спортсменов (рисунок 3,4).



Рис. 3. Виды психологической подготовки спортсменов [32]

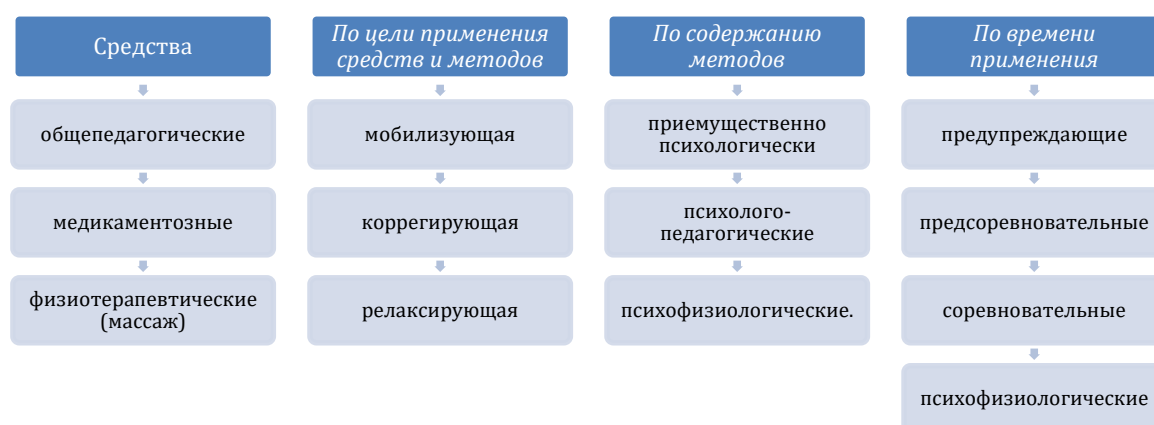


Рис. 4. Средства и методы психологической подготовки спортсменов [22]

По функциональному назначению (цели применения), методы психологической подготовки спортсменов подразделяются на следующие категории:

Мобилизующие методы. Их основная цель – активизация психических процессов и подготовка спортсмена к активным действиям. К этой группе относятся:

- Вербальные методы. Самоубеждение, самоприказы и другие формы словесного воздействия, направленные на создание положительной установки.

- Упражнения на концентрацию внимания. Различные техники, позволяющие спортсмену сосредоточиться на выполнении задачи.

Физиологические методы. Возбуждающий массаж, акупунктура и другие физические воздействия, стимулирующие нервную систему [23]..

Корректирующие методы. Направлены на исправление нежелательных психических состояний и установок. К ним относятся:

- Сублимация. Перенаправление негативных эмоций и мыслей в конструктивное русло.

- Изменение целеполагания. Коррекция целей и задач спортсмена.

- Рационализация. Объяснение сложных ситуаций и явлений для снижения уровня тревожности.

- Эмоциональная тренировка. Имитация различных эмоциональных состояний для повышения их осознанности и контроля.

Релаксационные методы. Служат для снижения уровня возбуждения и восстановления психических ресурсов. К ним относятся:

- Прогрессивная релаксация. Поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц.

- Медитация. Техники, направленные на достижение глубокого расслабления и концентрации внимания.

- Дыхательные упражнения. Способы регулирования дыхания для снижения уровня стресса.

- Успокаивающий массаж. Физическое воздействие, способствующее расслаблению мышц и снижению нервного напряжения [15].

В зависимости от механизма воздействия и направленности (по содержанию средства и методов), средства и методы психологической подготовки спортсменов можно классифицировать следующим образом:

Психолого-педагогические:. Осуществляются как психологом, так и тренером и основаны на словесном взаимодействии. Они направлены на развитие морально-волевых качеств спортсмена и включают в себя различные виды убеждения, наставления, демонстрацию образцов поведения, организацию совместной деятельности и комплексные методики, сочетающие различные элементы.

Психологические. Применяются преимущественно психологом и основаны на использовании психологических механизмов внушения, ментальных представлений, социально-игровых элементов. Комбинированные методы позволяют сочетать различные психологические техники для достижения максимальной эффективности.

Психофизиологические. Объединяют физиологические и психологические аспекты и основаны на использовании физиологических процессов для достижения психологических целей. К ним относятся аппаратные методы, психофармакология, дыхательные упражнения, массаж и специально разработанные физические упражнения, направленные на формирование необходимого психологического состояния спортсмена [31].

По цели воздействия. В зависимости от цели воздействия, времени применения и характера влияния, средства и методы психологической подготовки демонстрируют широкое разнообразие. Они направлены на коррекцию различных психических функций, от восприятия и двигательных действий до нравственных качеств. Применение этих методов может быть как самостоятельным, так и осуществляться специалистами (тренером, психологом и др.) [34].

По времени применения эти средства и методы делятся на: предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на: саморегуляция (аутовоздействия) и гетерорегуляция (воздействие других специалистов).

Рассмотрим приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний. Техники управления негативными эмоциями включают в себя:

Психологические методы и самопрограммирование: аутогенная тренировка и психорегулирующие упражнения для изменения внутреннего состояния, когнитивные техники переключения внимания, самовнушение и самоподдержка.

Переключение внимания: сознательное отвлечение от негативных мыслей и концентрация на других объектах или действиях.

Модификация поведенческих реакций: коррекция внешних проявлений эмоций (мимика, жесты, поза) для уменьшения их интенсивности.

Физиологическая регуляция: дыхательные упражнения, расслабляющая или активизирующая физическая активность, различные виды массажа, направленные на изменение физического состояния организма.

Поведенческие методы или изменение внешних условий: создание благоприятной обстановки или, наоборот, смена обстановки для коррекции эмоционального фона, изменение внешних проявлений эмоций, модификация поведения в ответ на стрессовые ситуации.

Волевые методы и самоподдержка: использование положительных affirmаций, самообщения и самоприказов для укрепления эмоционального баланса, мобилизация внутренних ресурсов для преодоления негативных эмоций.

Социальные методы или влияние внешних факторов: использование словесных и тактильных техник тренера, а также волевых усилий для преодоления негативных эмоций."

Чтобы стать выдающейся гимнасткой, необходимо комплексное развитие множества физических и психологических качеств. К ним относятся: повышенная чувствительность органов чувств, способность к глубокой концентрации, отличная память, безупречная координация, музыкальность, выразительность, высокие моральные принципы, сильная

воля, эмоциональная устойчивость и умение контролировать свое состояние [25].

Успех в художественной гимнастике напрямую связан с развитием таких ключевых факторов, как:

1. Острая сенсорная чувствительность.
2. Высокий уровень когнитивных функций (внимание, память, мышление).
3. Отличные физические способности (координация, гибкость, сила).
4. Развитое музыкальное и художественное чутье.
5. Сильные волевые качества и эмоциональная устойчивость.
6. Высокий уровень самоорганизации и дисциплины.

Выбор оптимальных методик и инструментов для подготовки спортсменов зависит от множества взаимосвязанных факторов, включая временные рамки, место проведения соревнований, психологическую атмосферу в коллективе и индивидуальные характеристики каждого спортсмена. [32]. Психологические аспекты особенно ярко проявляются в соревновательной деятельности, однако эффективность технической, физической и тактической подготовки напрямую связана с грамотным психологическим сопровождением на всех этапах тренировочного процесса (рисунок 5).

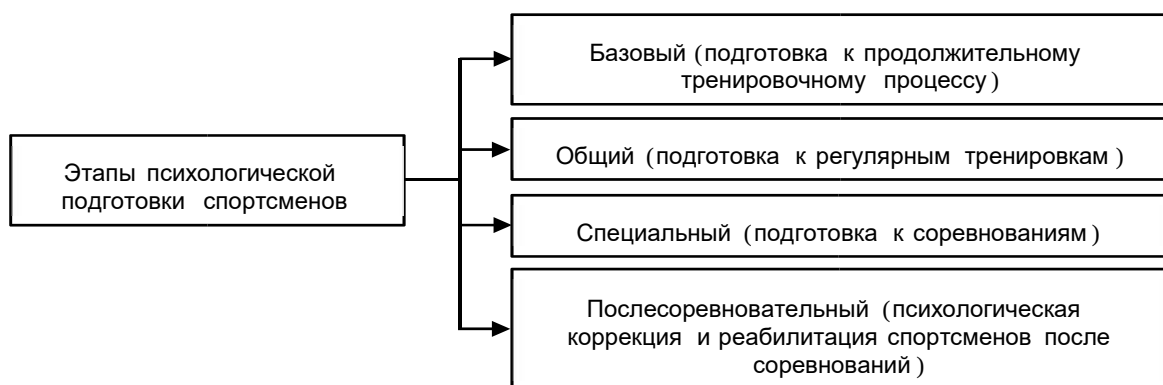


Рис. 5. Этапы психологической подготовки спортсменов

Базовый этап. Основополагающая психологическая подготовка спортсмена направлена на комплексное развитие личности. Эффективная психологическая подготовка спортсмена является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Она включает в себя [25]:

Когнитивное развитие: совершенствование процессов восприятия, мышления, памяти и воображения, необходимых для эффективного взаимодействия со спортивной средой, улучшение внимания, памяти, способности к анализу и принятию решений в условиях стресса.

Развитие навыков саморегуляции: формирование умения контролировать свои эмоции, концентрацию внимания и уровень мотивации, что особенно важно в условиях соревновательной деятельности.

Развитие эмоционального интеллекта: умение управлять своими эмоциями, понимать эмоции других и строить эффективные межличностные отношения.

Морально-волевая подготовка: воспитание таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность и способность преодолевать трудности, формирование волевых качеств включает в себя также развитие настойчивости.

Психологическое образование: предоставление спортсмену теоретических знаний о психических процессах и методах саморегуляции для осознанного управления своим состоянием.

Важно отметить, что успешное выступление на соревнованиях напрямую связано с качеством предварительной подготовки. Поэтому психологическая работа со спортсменом должна начинаться задолго до соревнований и включать в себя как развитие специфических спортивных навыков, так и формирование общей психологической устойчивости.

Для достижения оптимальных результатов психологическая подготовка должна начинаться на ранних этапах спортивной карьеры и продолжаться на протяжении всей спортивной жизни. Особое внимание следует уделять

подготовке спортсмена к психологическим нагрузкам, характерным для соревновательной деятельности [15].

Общий этап.

Подготовка к тренировкам решает следующие задачи [23]:

- создание значимых мотивов для интенсивной тренировочной деятельности;
- развитие положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам, их требованиям, а также к режиму питания и другим аспектам.

Специальный этап.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям – это комплексный процесс, начинающийся задолго до старта и основанный на фундаментальной подготовке. Его главные цели заключаются в следующем [31]:

- Формирование мотивации. Развитие у спортсмена устойчивого стремления к достижению высоких результатов в соревнованиях.
- Развитие навыков саморегуляции. Обучение спортсмена управлению своими эмоциональными и физическими состояниями для достижения оптимальной формы перед стартом и во время соревнований.
- Создание индивидуальной стратегии. Разработка персонального плана психологической подготовки, учитывающего особенности спортсмена и вида спорта.
- Укрепление психологической устойчивости. Повышение способности спортсмена противостоять стрессу и сохранять спокойствие в условиях соревновательной борьбы.

По мнению А.Ц. Пуни [26] предстартовое состояние спортсмена может варьироваться от оптимального уровня возбуждения и уверенности в своих силах до чрезмерной тревоги или апатии. для достижения оптимального состояния необходимо учитывать следующие факторы:

1. Качество тренировочного процесса: Систематическая и эффективная подготовка является основой успешного выступления.

2. Постановка задач: Четкое понимание целей соревнования помогает спортсмену сосредоточиться на выполнении поставленных задач.

3. Организация тренировочного процесса: Правильно спланированная последняя тренировка перед соревнованиями способствует оптимальному физическому и психологическому настрою.

4. Психологическая поддержка: Беседы с тренером, психологом и использование различных методик саморегуляции помогают спортсмену настроиться на соревнование.

5. Режим дня: Соблюдение режима сна, питания и отдыха в преддверии соревнований способствует восстановлению сил и повышению работоспособности.

Методы психологической подготовки включают в себя:

6. Теоретическое обучение: лекции, беседы, изучение специальной литературы.

7. Практические упражнения: отработка навыков саморегуляции, визуализация, моделирование соревновательных ситуаций.

8. Самоанализ: анализ своих выступлений, выявление сильных и слабых сторон.

Послесоревновательный этап.

После соревновательного цикла спортсмены испытывают широкий спектр эмоциональных состояний, от эйфории до глубокого разочарования [25]. Эффективная психологическая поддержка в этот период направлена на:

- Анализ результатов: объективная оценка достижений и выявление слабых мест. Анализ причин успеха/неудачи: глубокое погружение в детали выступления для выработки стратегий улучшения.

- Коррекцию эмоционального состояния: преодоление негативных эмоций и укрепление мотивации. Эмоциональная регуляция: помощь в управлении эмоциями, связанными с успехом или неудачей.

- Перспективное планирование: постановка новых целей и разработка стратегии их достижения. Постановка новых целей: формирование ясного видения будущего и мотивация на достижение новых высот.

- Восстановление физических и психических сил: применение релаксационных техник и других методов восстановления [34].

Индивидуальный подход, учитывающий специфику каждого спортсмена и вида спорта, позволяет оптимизировать процесс психологической подготовки и повысить спортивные результаты.

Для достижения максимальной эффективности психологической подготовки необходимо системное планирование, учитывающее особенности каждого этапа годичного цикла.

Индивидуально-психологическая диагностика является необходимым этапом работы с начинающими гимнастами. Полученные результаты помогут тренеру и психологу создать оптимальные условия для развития каждого спортсмена, учитывая его сильные стороны и особенности.

На рисунке 6 представлены основные параметры, изучаемые в результате психодиагностики гимнастов.

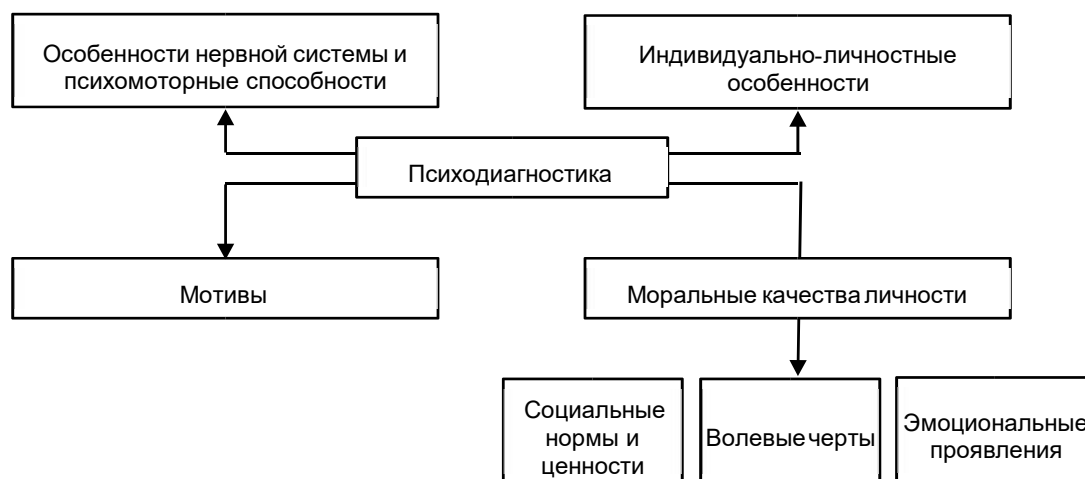


Рис. 6. Параметры психодиагностического изучения гимнастов [14]

Персонализация тренировочного процесса, основанная на результатах психодиагностики, является ключевым фактором успеха в работе с начинающими гимнастами. Понимание индивидуальных особенностей спортсменов позволяет тренеру и психологу создать благоприятную психологическую атмосферу и повысить мотивацию к занятиям спортом [7].

В следующей главе работы будут рассмотрены методики и подходы к развитию специальной выносливости средствами и психологической подготовки на занятиях гимнастикой. Будут рассмотрены различные упражнения, тренировочные программы, а также принципы организации тренировочного процесса для достижения максимальных результатов в развитии специальной выносливости.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в МАОУ ДО СШОР № 1 - спортивная школа олимпийского резерва №1 города Екатеринбурга, отделение художественной гимнастике с сентября 2023 года по май 2024 года.

В данном педагогическом эксперименте принимали участие гимнастки МАОУ ДО СШОР № 1 - на этапе спортивного совершенствования по художественной гимнастике. Экспериментальную группу составили гимнастки сборной команды Свердловской области № 1 по групповым упражнениям (5 чел.). В контрольную группу вошли гимнастки сборной команды Свердловской области № 2 (6 чел.)

Все гимнастки имеют одинаковый уровень подготовки. Все участницы исследования предварительно прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Занятия проводились 4 раза в неделю по 120 минут в день.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе (сентябрь – октябрь 2023 года) изучалась научно-методическая литература по данной проблеме, проводилось первоначальное тестирование специальной выносливости и психологической подготовки, а так же были разработаны психологические приемы и комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости.

На II этапе (октябрь 2023 года – апрель 2024 года) в группе проводились тренировочные занятия по стандартной программе, но дополнительно в уроки экспериментальной группы были включены комплексы упражнений для развития специальной выносливости и проводилось психологическое сопровождение тренировочного процесса.

На III этапе (май 2024 года) было проведено итоговое тестирование, были подведены результаты исследования и их математическая обработка,

был проведен анализ результатов эксперимента и сделаны соответствующие выводы.

2.2. Методы оценки специальной выносливости и психологической подготовки

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Изучалась и анализировалась специальная литература по основам теории и методики физического воспитания, психологии, физиологии, спортивной и художественной гимнастике. Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день недостаточно изучен вопрос влияния психологической подготовки на развитие специальной выносливости в художественной гимнастике.

Всего изучено 42 источника.

Педагогическое наблюдение.

После наблюдения было выявлено, что экспериментальная группа гимнасток без усилий выполняет свой привычный комплекс упражнений, значит, уровень развития специальной выносливости гимнасток данной группы сохраняется, но не улучшается. Для развития специальной выносливости девочек экспериментальной группы следует применить новый, более сложный комплекс подход, включая психологическое сопровождение.

Педагогическое тестирование.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности спортивно-технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательных упражнений на соревнованиях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств, в данном случае уровень гибкости.

При условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта обучающийся считается аттестованным и может быть переведён на следующий год обучения.

Для определения **уровня развития специальной выносливости** нами были проведены следующие тесты (таблица 2, 3).

Таблица 2

Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости

№ п/п	Контрольное упражнение	Техника выполнения
1	Напрыгивание на тумбу высотой 50 см за 1 мин, кол-во раз (рис. 7)	Стоя на полу перед тумбой, ноги на ширине плеч: – Согнуть ноги в коленях. – Используя одновременный взмах обеих рук, запрыгнуть на тумбу.
2	Выпрыгивание из упора присев за 1 мин, кол-во раз (рис. 8)	Поставить ноги на ширину плеч, выпрямить спину. Можно скрестить руки перед собой на уровне груди. Присед делается на вдохе, опуститься до параллели с полом, можно опуститься чуть ниже. На выдохе необходимо сделать мощное выпрыгивание вверх, оттолкнувшись полными ступнями. Необходимо прыгнуть как можно выше. После того, как стопы полностью коснулись пола, необходимо снова уйти в присед. И повторять выпрыгивания из приседа.
3	Челночный бег, с 4*9 метров (рис. 9)	По команде «Марш» обучаемый должен побежать 9 метров, коснуться площадки за линией поворота

		любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 9 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.
4	Бег с высоким подниманием бедра на борцовском ковре за 1 мин 30 с, кол-во раз (рис. 10)	при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.

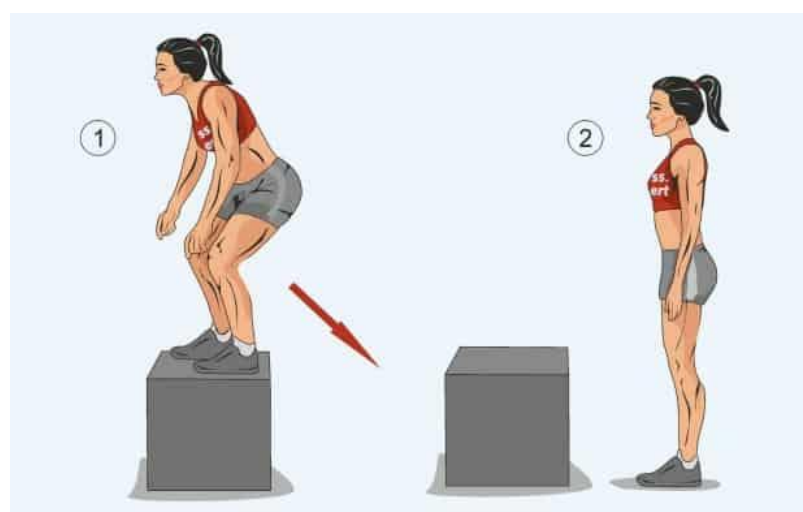


Рис. 7. Напрыгивание на тумбу



Рис.8. Выпрыгивание из упора присев

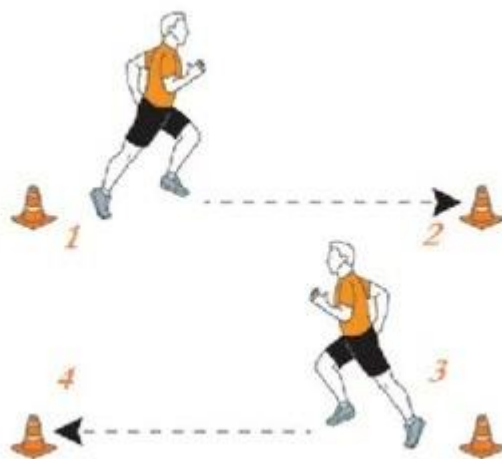


Рис.9. Челночный бег



Рис. 10. Бег с высоким подниманием бедра

Таблица 3

Контрольное упражнение – «акробатическая связка» (координационная выносливость), баллов

№ п/п	Контрольное упражнение	Техника выполнения
1	Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	это базовые акробатические элементы с переворачиванием тела вперед или назад через продольный шпагат, с промежуточной опорой на руки. Переворот вперед начинается при помощи выполнения спортсменом маха одной ногой с последующим отталкиванием от пола второй ногой. В момент отталкивания от пола второй ногой происходит постановка двух прямых рук вперед на пол параллельно. Наиболее правильным выполнением данного элемента является тот случай, когда постановка рук осуществляется как можно ближе к ногам и постановка ног также осуществляется на наиболее близкое из возможных расстояние. После толчка следует положение стойки на руках, во время которого ноги находятся в положении шпагата. Далее маховая нога ставится на пол и начинается подъем рук. Руки поднимаются одновременно, а также вместе с корпусом. Лишь после

		подъема рук осуществляется подстановка второй ноги Переворот назад, в свою очередь, начинается с наклона назад, все остальное очень похоже на выполнение переворота вперед. Одна нога начинает замах, а вторая осуществляет толчок. Руки ставятся параллельно и как можно ближе к ногам. Во время стойки на руках ноги находятся в положении шпагат, а подъем туловища осуществляется одновременно с руками и начинается в тот момент, когда устанавливается опора на маховую ногу. Подстановка второй ноги происходит лишь после подъема корпуса
2	Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шене, ловля	Бросок Обруча путем вращения его вокруг вертикальной или горизонтальной оси в полете, сохраняя плоскость вращения от начала до конца полета Обруча. Начальный импульс задается во время броска Обруча одной или двумя руками или другой частью тела. Кувырок вперед: Исходное положение: Стоя, на коленях и т. д. Техника: Через голову, через плечо и т.п. Финальное положение: Стоя, на коленях, сидя, через шпагат и т. д. Движения ног: Ноги вместе, последовательно, шпагат и т. д., с выпрямленным или согнутым коленом(ями)

Педагогическое тестирование проводилось на тренировочных занятиях, в специально отведенный день, в условиях спортивного зала.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил в период с октября 2023 г. по апрель 2024 г. с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений и методов психологической подготовки в тренировочном процессе, направленных на развитие специальной выносливости у гимнасток.

Контрольная группа тренировалась в соответствии со стандартной программой спортивной подготовки. Экспериментальная группа занималась по авторской методике повышения уровня специальной выносливости. Были составлены два комплекса упражнений для разных частей тренировки (подготовительной и конца основной), которые включались в ежедневные тренировки на протяжении периода подготовки, а также разработан комплекс мероприятий психологического сопровождения гимнасток, как во время тренировочного процесса, так и за его пределами.

В экспериментальной группе уроки имели:

- Трехчастное строение (подготовительная (40 мин.), основная (60 мин., заключительная (20 мин.) части);
- Длительность одного занятия – 120 минут;
- Частота уроков - 4 раза в неделю;
- В течение всего урока физические упражнения дополняются средствами психологического сопровождения гимнасток.
- Преимущественно аэробная направленность нагрузки.

Создание психологически комфортных условий во время тренировочного процесса гимнасток для повышения специальной выносливости включает несколько важных аспектов:

1. Позитивная атмосфера: Создание поддержки, где гимнастки могут чувствовать себя комфортно, делиться своими переживаниями и успехами. Поддерживающее окружение помогает снизить стресс и повышает мотивацию.

2. Целеполагание: Установка конкретных, достижимых и измеримых целей. Это позволяет гимнасткам сосредоточиться и видеть прогресс, что усиливает их мотивацию и уверенность.

3. Контроль над тревожностью:

Обучение техникам релаксации и управления стрессом, таким как медитация, дыхательные упражнения или визуализация. Это поможет гимнасткам справляться с возможными переживаниями во время соревнований.

4. Позитивная самооценка: Поддержка формирования позитивного самовосприятия и уверенности в своих силах. Обсуждение достижений и сильных сторон гимнасток.

5. Работа в команде: Создание ощущения команды и взаимной поддержки. Это может помочь гимнасткам чувствовать себя более уверенно и снизить уровень соперничества, что может негативно сказаться на выносливости.

6. Визуализация успеха: Использование техник визуализации для представления успешного выполнения упражнений. Это помогает повысить уверенность, улучшить концентрацию, выносливость.

7. Управление нагрузкой: Соблюдение оптимального баланса между физическими и психологическими нагрузками. Важно следить за тем, чтобы гимнастки не истощались эмоционально, психологически и физически.

8. Обратная связь: Регулярное предоставление конструктивной обратной связи, акцентирование на прогрессе и поощрение усилий. Это помогает гимнасткам чувствовать себя ценными и замеченными.

9. Креативные подходы: Включение игровых элементов и разнообразных методов в тренировочный процесс, которые могут сделать занятия более интересными и увлекательными.

Эти условия помогут создать здоровую атмосферу и поддерживать мотивацию гимнасток, что, в конечном итоге, может повысить их специальную выносливость и результаты в спорте.

Эксперимент заключался в следующем:

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили следующие два комплекса упражнений, а также комплекс мероприятий психологического сопровождения.

В подготовительной части занятия в течение 20 мин включали комплекс игровых методик, представленных в Приложении 1.

Кроме того, как домашнее задание, гимнасткам предлагается составление психологических карт целей.

Создание индивидуальных психологических карт целей, где гимнастки фиксируют свои амбиции, достижения и действия, которые необходимо предпринять для их реализации. Это может включать краткосрочные и долгосрочные цели.

Также *в подготовительной части урока* гимнастки делятся своими целями и результатами, озвучивают свои пожелания и амбиции, что в

дальнейшем будет стимулом в тренировочном процессе, а, соответственно и повышать выносливость спортсменов при наличии четких целей.

Далее в подготовительную часть занятия в течение 20 мин включали комплекс упражнений № 1 (таблица 4).

Комплекс упражнений № 1

Состоит из четырех блоков упражнений: «Бег и прыжки через скакалку», «Классический или народный экзерсис у станка», «Элементы акробатики с предметами» и «Силовые упражнения в парах».

Продолжительность бега и прыжков со скакалкой была в среднем 4–5 мин. Гимнастки перемещались по кругу по периметру гимнастического ковра без пауз для отдыха. Комплекс данных упражнений включал разнообразные виды прыжков и бега. Координационная сложность заданий и интенсивность нагрузки постепенно увеличивалась. Данные упражнения способствовали увеличению частоты сердечных сокращений и подготовке опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе.

Продолжительность хореографического экзерсиса у станка составляла в среднем 20 мин. Комплекс упражнений выполнялся поточным способом под музыкальное сопровождение и состоял из 10 комбинаций. Чередовали выполнение упражнений в классическом и народном стиле с целью повышения координационной выносливости гимнасток и способности длительное время сохранять равновесие, стоя на высоких выворотных полупальцах.

«Элементы акробатики с предметами» выполнялись в среднем 10 мин. Применялись задания, выполняемые в среднем темпе по прямой линии длиной 10–11 м от одного конца прямой к другому и обратно без пауз отдыха. В основном использовались броски и ловли предмета с преакробатическими элементами тела невысокой сложности (R-риски). Задание менялось каждый раз при смене направления движения.

Блок «Силовые упражнения в парах» имел продолжительность 5 мин и включал небольшой набор упражнений (10–12), подготавливающий основные группы мышц для основной части тренировки.

Интенсивность нагрузки с применением экспериментальных комплексов менялась за счет:

- 1) уменьшения интервалов отдыха между блоками с 90 до 60 с;
- 2) изменения частоты прыжков и беговых шагов в блоке «Бег и прыжки через скакалку» со 110 прыжков и беговых шагов в минуту до 170 прыжков;
- 3) изменения в хореографическом блоке музыкального размера с 4/4 (медленный темп) до 2/4 (быстрый темп) [2];
- 4) увеличения в блоке «Элементы акробатики с предметами» координационной сложности упражнений и темпа их выполнения (табл. 4).

Таблица 4

Экспериментальный комплекс упражнений для развития специальной
выносливости гимнасток

Блок комплекса	Задачи комплекса	Средства	Продолжительность
Бег и прыжки через скакалку	Увеличение частоты сердечных сокращений и подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе	Различные виды бега и прыжков через скакалку	4-5 мин.
Классический или народный экзерсис у станка	Повышение координационной выносливости гимнасток и способности длительное время сохранять равновесие, стоя на высоких выворотных полупальцах	Основные элементы классической и народной хореографии	20 мин.
Элементы акробатики с предметами	Повышение показателей частоты сердечных сокращений и развитие «акробатической» выносливости	Броски и ловли предмета с преакробатическими элементами тела невысокой сложности (R–риски)	10 мин.
Силовые упражнения в парах	Развитие силовой выносливости, подготовка к основной части занятия, развитие	Упражнения силового характера для различных мышечных групп	5 мин.

Основная часть урока

В начале основной части урока проводятся *Психологические упражнения на стрессоустойчивость*:

«Сжатие и расслабление»: Во время тренировки гимнастки могут по очереди выполнять элементы, рассказывая о своих эмоциях за каждое действие. Это помогает осознать свои чувства и настроиться на выполнение более сложных элементов.

- «Список сильных сторон»: Каждая гимнастка составляет список своих сильных сторон и того, как эти качества помогают ей в достижении физической выносливости. Это развивает уверенность в собственных силах.

Далее мы разработали комплекс упражнений № 2, который направлен на развитие специальных видов выносливости, связанных со спецификой двигательной деятельности гимнасток. Интегральным показателем специальной выносливости в художественной гимнастике является так называемая «композиционная» выносливость. Она включает пируэтные, прыжковые, равновесные и акробатические виды двигательных действий, выполнение которых обусловлено высоким уровнем развития силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.

Комплекс № 2 включался в основную часть занятия и состоял из 4 блоков: для развития «пируэтной», «равновесной», «прыжковой» и «акробатической» выносливости. Представленные блоки упражнений применялись поочередно по одному в день и имели продолжительность примерно 15 мин. Количество технических элементов в пределах одного блока варьировалось от четырех (пируэты) до десяти (прыжки, преакробатические элементы).

Заключительная часть урока

Вся заключительная часть урока посвящена психологическим средствам повышения выносливости гимнасток:

1. Командные соревнования - Эстафеты: Группа гимнасток делится на команды и организуются эстафеты с различными заданиями, которые требуют не только физической силы, но и тактики и стратегии. Это развивает командный дух и мотивацию.

2. Мини-соревнования: Проводятся небольшие соревнования внутри группы с различными упражнениями или элементами. Это помогает развить соревновательный дух и готовность к настоящим соревнованиям.

- Ситуации соревнований: Разрабатываются сценарии, где гимнастки представляют себя на соревнованиях, сталкивающихся с различными трудными ситуациями. Затем они обсуждают, как они справятся с этими вызовами.

3. Визуализация успеха

- Визуализация тренировочного процесса: Попросить гимнасток закрыть глаза и представить, как они успешно выполняют все элементы в течение длительной тренировки. Это помогает сформировать позитивный настрой и уверенность.

4. Групповая визуализация: Гимнастки по очереди делятся своими визуализациями успешных выступлений или тренировок, создавая коллективный позитивный настрой.

5. Рефлексия после тренировок

- Обсуждение достижений: После каждой тренировки проводить сеанс рефлексии, где гимнастки могут обсуждать, что у них получилось, а что нет. Это поможет им осмыслить обучение и настроиться на прогресс.

- Дневник успехов: Применение ведения дневника, где гимнастки могут записывать свои успехи и достижения, будет способствовать повышению мотивации и самосознания.

Эти игры и упражнения не только развивают физическую выносливость, но и укрепляют уверенность гимнасток, их способность работать в команде и справляться с психологическими нагрузками.

Также нами была разработана программа (комплекс № 3) психологического сопровождения гимнасток экспериментальной группы, который представлен в таблице 5.

Таблица 5

Комплекс № 3: программа психолого-педагогического сопровождения, разработанная для отделения художественной гимнастики

Название психотренинга и блоков	Время однократного выполнения упражнения, мин	Период тренировки
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК		
Цель – усвоение упражнений мышечной и психической релаксации, идеомоторной тренировки		
Мышечная релаксация	25	Октябрь 2023 г.
Психическая релаксация	15	
Мышечная релаксация	20	Ноябрь 2023 г.
Психическая релаксация	10	
Отключение (защита) от препятствий	-	Декабрь 2023 г.
Идеомоторная тренировка	30	
ОСНОВНОЙ БЛОК		
Цель – повышение психологической устойчивости		
Решение проблем	15	Январь 2024 г.
Тренировка психологической устойчивости	25	Февраль 2024 г.
Тренировка концентрации внимания	10	Март 2024 г.
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ БЛОК		
Цель — психолого-педагогическое сопровождение гимнасток в процессе подготовки к будущим соревнованиям		
Тренировка активации	15	Апрель 2024 г.
Умственная репетиция	15	
Программа «Псих-ОП»	15	
Установки на соревнования	15	

В состав подготовительного блока входит усвоение упражнений сначала мышечной, а затем психической релаксации, которое должно завершиться умением спортсменок максимально расслабляться, осознавать свое психологическое состояние, а также «отключаться» от внутренних и внешних раздражителей.

Блок содержит упражнения, необходимые для усвоения идеомоторной тренировки. Важнейшей сутью освоения идеомоторными актами являются сопровождение образного представления о сложных мышечных

упражнениях, об изменении тонуса мышц, которые в реальных условиях участвуют в выполнении данного движения.

Во время идеомоторной тренировки все сложные двигательные действия необходимо продумывать со всеми деталями и сопровождать как можно более яркими образными представлениями. Последние при многократном применении спортсменками должны обеспечить психофизиологические изменения в нервно-мышечном аппарате, близкие к процессам, которые происходят при реальной работе мышц. К примеру, таким образом, могут быть отработаны такие упражнения, как прыжки, упражнения с предметом, элементы танцев и пр.

Основной блок направлен на решение проблем усвоения юными спортсменками умения ярко представлять решения ими сложных спортивных ситуаций. Важно запоминание положительного эмоционального состояния, которое возникает при успешном решении какого-либо вопроса. В эксперименте учитывалась специфика деятельности юных гимнасток, оптимизация степени проявления самообладания, уверенности в своих силах, эмоциональной устойчивости и трудолюбия. Тренировка концентрации предусматривала усвоение упражнений, которые позволяли акцентировать внимание на определенных действиях, осознавать конкретные технико-тактические приемы, концентрировать и мобилизовать свои психофизиологические возможности перед ответственными соревнованиями.

Предсоревновательный блок полностью посвящен психолого-педагогическому сопровождению гимнасток в процессе подготовки к будущим испытаниям. Тренировка активации имеет целью усвоение гимнастками умения быстро и качественно переходить от состояния покоя, даже релаксации, к высокому уровню активности, к мобилизации своих спортивных возможностей, что непосредственно влияет на специальную выносливость спортсменов.

Умственная репетиция также направлена на подготовку к выполнению конкретных упражнений, к отработке слабо усвоенных технических приемов,

т.е. к осмыслению особенностей собственной деятельности с обязательным учетом мнимых обстоятельств ее совершения.

Программа «Псих-ОП» позволяет развить способности к срочной мобилизации психоэнергетического потенциала спортсмена.

Установка и наставление на соревнования формируются за счет внушения. Варианты внушения (победное чувство) спортсменки находят лично для себя, учитывая особенности своей нервной системы и психики, свои привычки и темперамент. Внушения закладываются и отрабатываются при глубокой релаксации, что позволяет перейти им в подсознание, проявляются они позже, непосредственно во время соревнования.

Особенностью психолого-педагогического сопровождения гимнасток является обязательный учет тренером психики гимнасток: высокого уровня их эмоциональности, капризности, значительных перепадов настроения тому подобное. Программа психолого-педагогической поддержки гимнасток, включает в себя систематическую работу по психолого-педагогическому сопровождению гимнасток и состоит из трех последовательных периодов: подготовительного, основного и предсоревновательного. Программа психолого-педагогической поддержки гимнасток базируется на концепциях психотренинга Л.Е. Унесталя и принципах психической саморегуляции С.М. Шингаева. [24] Систематическое выполнение упражнений, включенных в каждый этап программы, направлено на формирование и закрепление у спортсменок навыков саморегуляции, что в конечном итоге способствует повышению их специальной выносливости.

Поэтапное освоение упражнений программы способствует формированию у спортсменок устойчивых навыков саморегуляции, что является важным фактором повышения их спортивных результатов.

Психолого-педагогического сопровождения гимнасток осуществляется на протяжении всего педагогического эксперимента, данные занятия проводятся в четвертый тренировочный день (суббота) и включаются в *заключительную часть тренировки.*

В Приложении 3 представлена программа психолого-педагогического сопровождения, разработанная для отделения художественной гимнастики.

Метод математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня развития специальной выносливости гимнасток были проведены исходные тесты в октябре 2023 года. Протоколы исходного тестирования экспериментальной и контрольной групп представлены в Приложении 2. В мае 2024 года было проведено итоговое тестирование, для определения эффективности применения экспериментальной методики. Протоколы итогового тестирования экспериментальной и контрольной групп представлены в Приложении 3.

Сводные результаты тестирования представлены в табл. 6–9. Перед началом эксперимента достоверных различий в уровне специальной выносливости у гимнасток экспериментальной и контрольной групп не наблюдалось.

Таблица 6

Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости у гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение	ЭГ, n=5	КГ, n = 6
1	Напрыгивание на тумбу, кол-во раз за мин.	58±1,48	56,17±1,8
2	Выпрыгивание из упора присев, кол-во раз за мин.	42,6±1,06	41,0±1,32
3	Челночный бег, с	27,6±0,96	27,56±0,83
4	Бег с высоким подниманием бедра, кол-во раз за 1.5 мин.	126,6±3,74	123,67±2,25

Также не было обнаружено достоверно значимых различий в уровне координационной выносливости между группами в начале эксперимента.

Таблица 7

Результаты экспертной оценки контрольного упражнения – «акробатическая связка» (координационная выносливость) в ЭГ и КГ до проведения педагогического эксперимента, баллов

№	Контрольное упражнение	ЭГ, n=5	КГ, n = 6
---	------------------------	---------	-----------

п/п			
1	Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	0,42±0,06	0,45±0,06
2	Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шене, ловля	0,42±0,05	0,40±0,04

Данные таблиц 6 и 7 свидетельствуют о том, что уровень развития специальных видов выносливости перед началом эксперимента был приблизительно одинаковым.

По окончании эксперимента в обеих группах наблюдается тенденция к улучшению результатов во всех тестах (табл. 8, 9).

Таблица 8

Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости у гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение	ЭГ, n=5	КГ, n = 6
1	Напрыгивание на тумбу, кол-во раз за мин.	68,2±2,08	59,33±1,82
2	Выпрыгивание из упора присев, кол-во раз за мин	48,2±1,59	43,33±1,36
3	Челночный бег, с	22,9±1,27	23,91±1,36
4	Бег с высоким подниманием бедра, кол-во раз за 1.5 мин.	141,4±4,01	131,17±2,27

Как видно из табл. 8, прирост показателей специальной выносливости в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Таблица 9

Результаты экспертной оценки контрольного упражнения – «акробатическая связка» (координационная выносливость) в ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента, баллов

№ п/п	Контрольное упражнение	ЭГ, n=5	КГ, n = 6
1	Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	0,6±0,09	0,53±0,05
2	Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шене, ловля	0,58±0,04	0,48±0,05

Далее оценим динамику показателей специальной выносливости гимнасток отдельно в экспериментальной (таблица 10) и контрольной (таблица 11) группах.

Таблица 10

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа	
	Октябрь 2023 г.	Май 2024 г.
Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости		
Напрыгивание на тумбу, кол-во раз за мин.	58±1,48	68,2±2,08*
Выпрыгивание из упора присев, кол-во раз за мин	42,6±1,06	48,2±1,59*
Челночный бег, с	27,6±0,96	22,9±1,27*
Бег с высоким подниманием бедра, кол-во раз за 1.5 мин.	126,6±3,74	141,4±4,01*
Показатели специальной (координационной) выносливости		
Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	0,42±0,06	0,6±0,09
Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шене, ловля	0,42±0,05	0,58±0,04*

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в группе относительно октября 2023 года. $p < 0,05$ (t-критерий 2,262)

Таблица 11

Результаты тестирования контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа	
	Октябрь 2023	Май 2024
Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости		
Напрыгивание на тумбу, кол-во раз за мин.	56,17±1,8	59,33±1,82
Выпрыгивание из упора присев, кол-во раз за мин	41,0±1,32	43,33±1,36
Челночный бег, с	27,56±0,83	23,91±1,36*
Бег с высоким подниманием бедра, кол-во раз за 1.5 мин.	123,67±2,25	131,17±2,27*
Показатели специальной (координационной) выносливости		
Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	0,45±0,06	0,53±0,05

Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шене, ловля	0,40±0,04	0,48±0,05
--	-----------	-----------

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в группе относительно октября 2023 года. * - $p < 0,05$ (t-критерий 2,201)

Изменение показателей специальной выносливости гимнасток за период эксперимента в контрольной и экспериментальной группах в процентном соотношении отражено на рисунках 11 и 12.

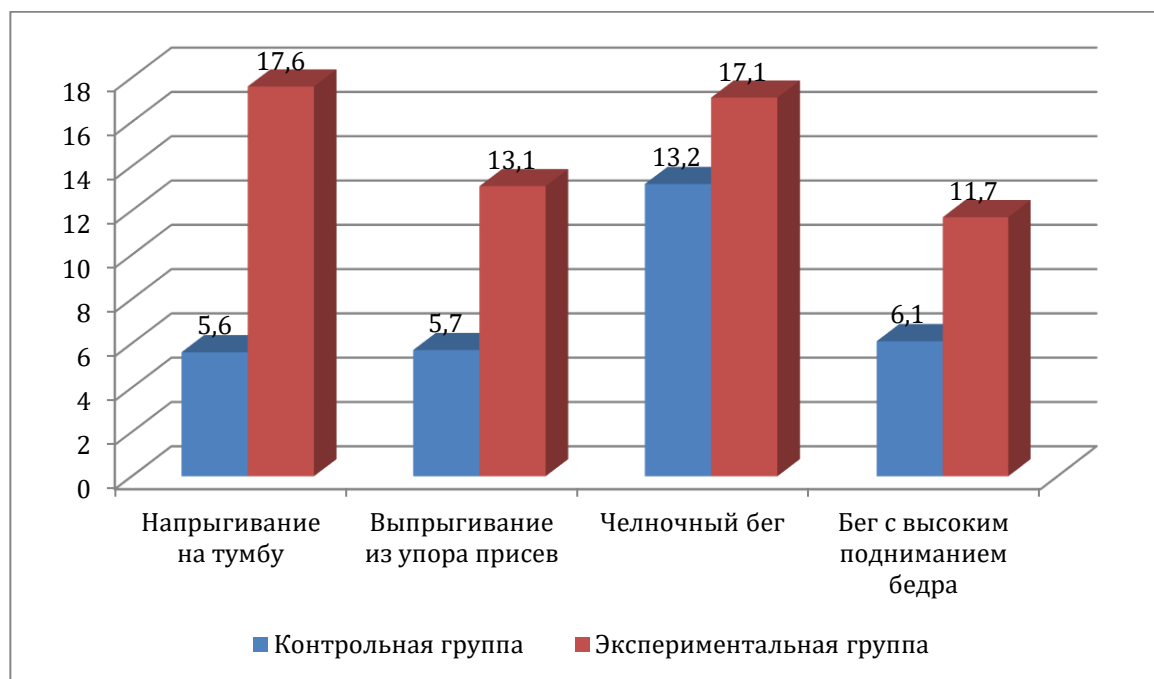


Рис. 11. Прирост показателей скоростно-силовой выносливости у гимнасток экспериментальной и контрольной группы в % соотношении за период эксперимента

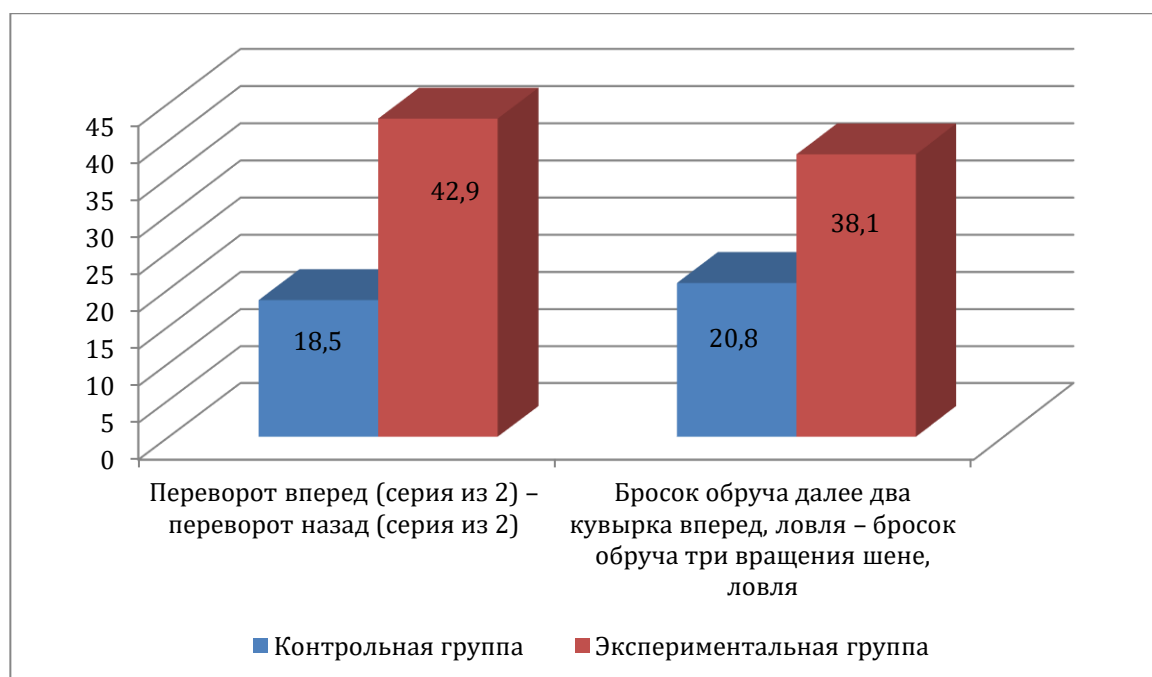


Рис. 12. Прирост показателей координационной выносливости у гимнасток экспериментальной и контрольной группы в % соотношении за период эксперимента

Оценивая полученные данные развития специальной выносливости экспериментальной группы (табл. 12, рис. 11) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Результаты сравнительного анализа в развитии специальной выносливости у гимнасток с применением средств психологического сопровождения показали следующее:

1. В тесте «Напрыгивание на тумбу высотой 50 см за 1 мин»:

- результаты тестирования в ходе эксперимента изменились с $58 \pm 1,48$, до $68,2 \pm 2,08$. В процентном соотношении рост результатов тестирования составил 17,6%. Достоверность различий присутствует. Это подтверждает эффективность разработанных комплексов упражнений в сочетании с психологическим сопровождением гимнасток в ходе педагогического эксперимента. Координационная сложность заданий и интенсивность нагрузки постепенно увеличивалась, что в результате привело к улучшению силовой выносливости спортсменок.

2. В тесте «Выпрыгивание из упора присев за 1 мин»:

- результаты тестирования в ходе эксперимента увеличились с $42,6 \pm 1,8$, до $48,25 \pm 1,59$ или на 13,1 %. Достоверность различий присутствует. Выбранные упражнения способствовали увеличению частоты сердечных сокращений и подготовке опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе, увеличение скоростно-силовой выносливости.

3. В тесте «Челночный бег, с.»:

- результаты тестирования в ходе эксперимента изменились с $27,6 \pm 0,96$ до $22,9 \pm 1,27$. Время преодоления дистанции снизилось в среднем на 17,1%. Достоверность различий присутствует. Это подтверждает корректный подбор упражнений для детей данной группы и уровня подготовки, а так же своевременное создание психологически комфортных условий во время тренировочного процесса гимнасток для повышения специальной выносливости.

4. В тесте «Бег с высоким подниманием бедра на борцовском ковре за 1 мин 30 с.»:

- данные контрольного тестирования перед педагогическим экспериментом составили $126,6 \pm 3,74$, а в конце эксперимента улучшились до $141,4 \pm 4,01$, что в процентном соотношении составляет 11,7 %. Достоверность различий присутствует. Улучшению результатов поспособствовало создание здоровой атмосферы, поддержание мотивации гимнасток, что, в конечном итоге, повышает их специальную выносливость и результаты в спорте.

5. В тесте «Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)»:

- данные контрольного тестирования перед педагогическим экспериментом равны $0,42 \pm 0,06$, а в конце эксперимента (май 2024 г.) увеличились до $0,6 \pm 0,09$. Прирост показателя составил 42,9%. Достоверность различий отсутствует, при этом фиксируется явный рост результатов в ходе педагогического эксперимента.

6. В тесте «Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шене, ловля»:

- данные контрольного тестирования перед педагогическим экспериментом равны $0,42 \pm 0,05$, после – увеличились до $0,58 \pm 0,04$. В итоге средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 38,1%. Достоверность различий отсутствует, при этом фиксируется явный рост результатов в ходе педагогического эксперимента.

Увеличение среднего балла за выполнение данных акробатических связок обусловлено следующим: координационная выносливость спортсменок повысилась за счет дополнения физических упражнений средствами психологического сопровождения гимнасток, а также включением различных методик, в том числе игровых, средств рефлексии, визуализации успеха, психологических упражнений на повышение стрессоустойчивости.

Но все эти средства работают во взаимосвязи с внедрением комплекса упражнений развития специальной выносливости № 1 и № 2, когда у спортсменок развивается не только скоростная, силовая, координационная, но и специфическая для гимнастики – композиционная выносливость, что происходит за счет изменения привычного комплекса упражнений для развития выносливости в тренировочном процессе и правильного его выполнения.

Применение игровых и соревновательных методик в психологическом сопровождении гимнасток не только развивают физическую выносливость, но и укрепляют уверенность гимнасток, их способность работать в команде и справляться с психологическими нагрузками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Художественная гимнастика – это уникальное сочетание спорта и искусства. Занятия этим видом спорта способствуют всестороннему развитию личности, формируя физические, интеллектуальные и моральные качества. Спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, развивают не только тело, но и дух.

Гимнастика – это спорт, требующий не только силы и гибкости, но и исключительной выносливости. Сложные элементы, статические позы и длительные тренировки – все это требует от гимнаста способности долгое время поддерживать высокую интенсивность и точность движений. Развитая специальная выносливость позволяет гимнастам не только выполнять сложные комбинации, но и сохранять контроль над телом, снижая риск травм.

2. Специальная выносливость представляет собой физическую способность организма выполнять определенные виды работы с высокой интенсивностью и продолжительностью, связанные с конкретным видом спорта или деятельности. Специальная выносливость – один из ключевых компонентов успеха в гимнастике. Она позволяет гимнастам:

Выполнять сложные комбинации элементов: Сочетание силовых и гибкостных элементов в сложных комбинациях требует не только технической подготовки, но и способности длительное время поддерживать высокую интенсивность работы.

Удерживать статические позы на снарядах: Балансирование на снарядах требует не только координации, но и силы и выносливости для поддержания равновесия.

Сохранять высокую концентрацию на протяжении всего выступления: Длительные соревнования требуют от гимнаста максимальной концентрации,

что возможно только при условии хорошей физической подготовки, включая выносливость.

Снизить риск получения травм: Развитая выносливость позволяет гимнасту контролировать свои движения и избегать резких движений, которые могут привести к травмам.

3. Выносливость в художественной гимнастике – это не только физиологическое, но и психологическое понятие. Психологические факторы, такие как мотивация, воля и эмоциональная устойчивость, оказывают существенное влияние на способность спортсменки выполнять упражнения высокой интенсивности на протяжении длительного времени. Развитие этих качеств в процессе психологической подготовки позволяет гимнасткам достигать более высоких результатов и преодолевать трудности, возникающие во время соревнований.

Психологическая подготовка – это процесс, направленный на формирование у спортсменов умения эффективно управлять своими эмоциями, мыслями и поведением в условиях, характерных для спортивной деятельности. Она включает в себя развитие таких качеств, как самоконтроль, уверенность в себе и способность адаптироваться к различным ситуациям. При этом учитываются как общие психологические закономерности, присущие спорту, так и индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Этим обусловлена необходимость психологического сопровождения и подготовки спортсменок в художественной гимнастике для развития специальной выносливости спортсменок.

4. В ходе педагогического эксперимента с целью достижения цели выпускной квалификационной работы, основываясь на теоретических положениях проектирования методики развития специальной выносливости в художественной гимнастике средствами психологической подготовки, нами был разработан комплекс мероприятий, разработана и апробирована в процессе эксперимента методика психологической подготовки,

направленной на развитие специальной выносливости у гимнасток. Разработана программа психолого-педагогического сопровождения гимнасток, включающая в себя подготовительный, основной и предсоревновательный этапы, опирается на методики психотренинга Л.Е. Унесталя и принципы психической саморегуляции С.М. Шингаева. Систематическое выполнение упражнений, включенных в каждый этап программы, направлено на формирование и закрепление у спортсменок навыков саморегуляции, что в конечном итоге способствует повышению их специальной выносливости.

Контрольная группа тренировалась в соответствии со стандартной программой спортивной подготовки. Экспериментальная группа занималась по авторской методике повышения уровня специальной выносливости. Были составлены два комплекса упражнений, которые включались в ежедневные тренировки на протяжении периода подготовки, а также разработан комплекс мероприятий психологического сопровождения гимнасток, как во время тренировочного процесса, так и за его пределами.

5. Результаты исследования на контрольном этапе свидетельствуют, что достоверных различий в уровне специальной выносливости у гимнасток экспериментальной и контрольной групп не наблюдалось. По окончании эксперимента в обеих группах наблюдается тенденция к улучшению результатов во всех тестах, при этом прирост показателей специальной выносливости в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Результаты сравнительного анализа в развитии специальной выносливости у гимнасток с применением средств психологического сопровождения показали следующее: достоверность различий присутствует в первых четырех тестах и наблюдается тенденция к их улучшению в ходе эксперимента.

Улучшению результатов поспособствовало создание здоровой атмосферы, поддержание мотивации гимнасток, что, в конечном итоге, повышает их специальную выносливость и результаты в спорте.

Таким образом, специальная выносливость спортсменок повысилась за счет дополнения физических упражнений средствами психологического сопровождения гимнасток, а также включением различных методик, в том числе игровых, средств рефлексии, визуализации успеха, психологических упражнений на повышение стрессоустойчивости.

И все эти средства работают во взаимосвязи с внедрением комплекса упражнений развития специальной выносливости № 1 и № 2, когда у спортсменок развивается не только скоростная, силовая, координационная, но и специфическая для гимнастики – композиционная выносливость.

Кроме того, применение игровых и соревновательных методик в психологическом сопровождении гимнасток не только развивают физическую выносливость, но и укрепляют уверенность гимнасток, их способность работать в команде и справляться с психологическими нагрузками. Построение успешной карьеры в художественной гимнастике требует гармоничного сочетания различных качеств. Гимнастка должна обладать не только физической подготовкой, но и развитыми когнитивными функциями, выразительностью, сильной волей и эмоциональной устойчивостью. Все эти качества тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверкович, Э.П. Диалоги о художественной гимнастике. Осмысление эволюции популярного вида спорта в форме воспоминаний / Э.П. Аверкович, Л.Л. Вариченко. – Москва: Граница, 2007. – 256 с.
2. Безуглая, Г.А. Координация музыкального и хореографического материала в процессе осуществления музыкального сопровождения урока классического танца / Г.А. Безуглая // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. - СПб.: Изд-во АРБ, 2016. - С. 23–29.
3. Бобырева, Н.Н. История формирования и развития русской терминологии художественной гимнастики / Н.Н. Бобырева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2009. – № 30. – С. 39–47.
4. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Винер Ирина Александровна; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СанктПетербург, 2003. – 120 с.
5. Говорова, М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: учеб. пособие / М.А. Говорова, А.В. Плешкань. - Москва: Всерос. фед. худ. гимн., 2001. - 50 с.
6. Горелов, А.А. Теоретические основы физической культуры: курсы лекций / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2009. – 124 с.
7. Дубовова, А.А. Развитие психомоторики как компонент психологического сопровождения подготовки юных гимнастов / А.А. Дубовова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2009. – Вып. 4. – С. 239-246.

8. Жучкова, Н.Л. Путь длиною в 80 лет: История художественной гимнастики в Ленинграде-Санкт-Петербурге / Н.Л. Жучкова, Л.М. Шамова. – Санкт-Петербург: Изд. дом «Инкери», 2014. – 306 с.
9. Зайцев, В.Н. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр / В.Н. Зайцев, Л.В. Морчукова // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвузов. сб. науч. тр. (Вып. 6). – Смоленск, 2007. – С. 52–55.
10. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
11. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике: сборник трудов / С.-Петерб. Спортивная Федерация эстетической гимнастики / под общ. ред. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург. - 2012. – 85 с.
12. Каравацкая, Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике / Н.А. Каравацкая. – Смоленск: Прометей, 2012. – 120 с.
13. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий - С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Москва, 2007. – 75 с.
14. Коновалова, Ю.Б. Психологическая подготовка и сопровождение спортсменов в процессе подготовки к олимпийским играм / Ю.Б. Коновалова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 104-106.
15. Курашвили, В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии: Методическое пособие / В.А. Курашвили. – Москва: Издательство «МедиаЛабПроект», 2008. - 114 с.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2003. – 160 с.

17. Михневич, В.И. Об истории развития художественной гимнастики / В.И. Михневич // Материалы X международной научно-практической студенческой конференции. – Минск: Современные знания, 2011.
18. Находкин, В.В. Модель психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов / В.В. Находкин // Философия образования. – 2012. – № 2 (41). – С. 207-216.
19. Овчинникова, Н.А. Методика проведения уроков совершенствования движений с предметами / Н.А. Овчинникова // Художественная гимнастика: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – Москва, 2013. – С. 320–325.
20. Пирожкова, Е.А., Карпенко Л.А. Подходы к развитию специальной выносливости в гимнастических дисциплинах / Е.А. Пирожкова, Л.А. Карпенко // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 4 (34). - с. 24-27.
21. Психолого-педагогические основы тренерской, судейской и научной деятельности специалиста по художественной и эстетической гимнастике. Теория и методика избранного вида спорта высших достижений: учебное пособие / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под ред. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург: 2014, – 114 с.
22. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. - КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
23. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
24. Психолого-педагогическое сопровождение гимнасток в предсоревновательный период // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180).

25. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. - 88 с.
26. Пуни, А.Ц. Психология - Москва: ФиС, 1984 – 330 с.
27. Савченко, М.Б. Физическая и техническая подготовка как компоненты обеспечения надежности соревновательной деятельности (на примере художественной гимнастики): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / М.Б. Савченко. – Ростов-на-Дону, 1999. – 26 с.
28. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. - Москва: Народное образование, 2015. - 556 с.
29. Сибгатулина, Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф.Р. Сибгатулина. – Малаховка, 2024. – 141 с.
30. Сизова, Т.В. Музыкально-двигательная подготовка студенток вузов не физкультурного профиля на занятиях по художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.В. Сизова. – Санкт-Петербург, 2017. – 27 с.
31. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. - Москва; Харьков; Минск; СПб.: Питер, 2002. - 380 с.
32. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва: Издательство Юрайт, 2014. - 367 с.
33. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
34. Столяренко, Л. Д. Основы психологии и педагогики: учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 134 с.
35. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Ин-т социализации и

образования Российской академии образования; под общ. ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – Москва: Советский спорт, 2014. – 261 с.

36. Теория и методики физического воспитания: учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. –Москва: Просвещение, 2020. – 287 с.

37. Теория и методика художественной гимнастики: артистичность и пути ее формирования: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова. - Москва: Изд-во «Человек», 2015. - 120 с.

38. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / под ред. проф. Л.А. Карпенко. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.

39. Фирилева, Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации / Ж.Е. Фирилева. – Ленинград: 1981. – 74 с.

40. Художественная гимнастика: учебник / Всерос. Федерация художествен. гимнастики; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; под ред. Л.А. Карпенко. – Москва: 2003. – 384 с.

41. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Т.С. Лисицкой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

42. Художественная гимнастика / Под ред. Л.А. Карпенко. - Москва: Дашков и К, 2013. – 322 с.

Комплекс игровых методик

Игры на доверие:

- **«Падение назад»:** Одну гимнастку просят закрыть глаза и упасть назад, в то время как остальные её ловят. Это упражнение развивает доверие и уверенность в своих партнёрах. Эти игры помогают создать чувство безопасности и доверия в команде.

- **«Слепой лабиринт»:** Одна гимнастка с завязанными глазами пытается пройти заданный маршрут, руководимая инструкциями своей команды. Это улучшает коммуникацию и взаимодействие в группе.

- Ролевые игры:

Это может помочь гимнасткам справиться с различными ситуациями (например, соревнованиями) в непринужденной обстановке.

1. Ситуация «Соревнования»

- **Описание:** Создать сценарий, где гимнастки представляют себя на крупных соревнованиях. Например, одна из гимнасток может быть в роли спортсменки, другая — тренером, а остальные — судьями и зрителями.

- **Цель:** Развивать способность к самоконтролю и уверенность в выходе на помост, а также учить реагировать на разные эмоции и стрессы, возникающие на соревнованиях.

2. Роль «Поддержка команды»

- **Описание:** В этой игре группа гимнасток в ролях выполняет элементы, а одна или несколько гимнасток играют роли поддерживающих друзей или тренера, активно подбадривающих и дающих советы.

- **Цель:** Улучшить командное взаимодействие и создать положительное поддерживающее окружение, что важно в моменты большой нагрузки и усталости.

3. «Критическая ситуация»

- **Описание:** Создать сценарий, в котором гимнастки сталкиваются с неожиданной проблемой во время тренировки (например, травма, техническая ошибка и т.д.). Каждая гимнастка должна выбрать, как реагировать на эту ситуацию (вести себя спокойно, паниковать, искать помощь).

- **Цель:** Повышение стрессоустойчивости и выработка навыков быстрого реагирования в условиях кризиса.

4. «Тренировка под давлением»

- **Описание:** Имитируйте тренировку в условиях соревнования, где гимнастки должны выполнять сложные элементы, но с дополнительным давлением: судьи, зрители, или тренер задает сложные временные рамки.

- **Цель:** Создание условий, приближенных к настоящим соревнованиям, что способствует повышению выносливости при выполнении элементов под давлением.

Игры на внимание и концентрацию:

- «Холодно-горячо», где одна гимнастка ищет предмет, а остальные подсказывают, насколько она близка к цели, меняя свой тон голоса. Это помогает тренировать внимание и фокусировку.

- «Угадай движение»: Одна гимнастка выполняет движение или элемент, а остальные пытаются его воспроизвести. Это развивает наблюдательность и способность к быстрому обучению.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 12

Показатели специальной выносливости в экспериментальной группе перед началом эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости			Контрольное упражнение – «акробатическая связка» (координационная выносливость), баллов		
		Напрыгивание на тумбу, кол- во раз за мин.	Выпрыгива- ние из упора присев, кол-во раз за мин	Челночный бег, с	Бег с высоким подниманием бедра, кол-во раз за 1.5 мин.	Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шнее, ловля
1	Клементьева А.	59	40	26.40	122.00	0.3	0.5
2	Смирнова О.	53	41	29.40	118.00	0.3	0.5
3	Боровик П.	59	44	24.50	140.00	0.6	0.3
4	Тутынина А.	62	46	28.30	125.00	0.5	0.3
5	Мевлютова А.	57	42	29.50	128.00	0.4	0.5
	среднее	58.00	42.60	27.6	126.60	0.42	0.42
	среднее квадратическое отклонение	3.32	2.41	2.14	8.35	0.13	0.11
	погрешность	1.48	1.08	0.96	3.74	0.06	0.05
	погрешность в квадрате	2.20	1.16	0.92	13.96	0.0034	0.0024

Таблица 13

Показатели специальной выносливости в контрольной группе перед началом эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости			Контрольное упражнение – «акробатическая связка» (координационная выносливость), баллов		
		Напрыгива- ние на тумбу, кол-во раз за мин.	Выпрыгивани- е из упора присев, кол-во раз за мин	Челночны й бег, с	Бег с высоким подниманием бедра, кол-во раз за 1.5 мин.	Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шнее, ловля
1	Серебренников а А.	51	39	24.90	118.00	0.4	0.4
2	Лыткина Т.	55	46	28.80	119.00	0.3	0.4
3	Смолева И.	53	38	30.10	120.00	0.5	0.5
4	Черемнова Е.	55	40	28.75	131.00	0.7	0.5

5	Доронина Н.	61	44	27.25	129.00	0.4	0.3
6	Лузгина Л.	62	39.	25.55	125.00	0.4	0.3
	среднее	56.17	41	27.56	123.67	0.45	0.40
	среднее квадратическое отклонение	4.40	3.22	2.03	5.50	0.14	0.09
	погрешность	1.80	1.32	0.83	2.25	0.06	0.04
	погрешность в квадрате	3.23	1.73	0.69	5.04	0.0032	0.0013

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 14

Показатели специальной выносливости в экспериментальной группе после эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости			Контрольное упражнение – «акробатическая связка» (координационная выносливость), баллов		
		Напрыгивание на тумбу, кол-во раз за мин.	Выпрыгивание из упора присев, кол-во раз за мин	Челночный бег, с	Бег с высоким подниманием бедра, кол-во раз за 1.5 мин.	Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шене, ловля
1	Клементьева А.	70	49	20.60	133.00	0.4	0.7
2	Смирнова О.	60	44	24.10	143.00	0.4	0.6
3	Боровик П.	71	45	19.70	156.00	0.8	0.5
4	Тутынина А.	71	51	23.30	139.00	0.6	0.6
5	Мевлютова А.	69	52	26.80	136.00	0.8	0.5
	среднее	68.20	48.20	22.9	141.40	0.60	0.58
	среднее квадратическое отклонение	4.66	3.56	2.84	8.96	0.20	0.08
	погрешность	2.08	1.59	1.27	4.01	0.09	0.04
	погрешность в квадрате	4.34	2.54	1.62	16.06	0.01	0.00
	сумма погрешностей в квадрате	6.54	3.70	2.54	30.02	0.01	0.00
	достоверность	-3.99	-2.91	2.96	-2.70	-1.69	-2.60

Таблица 15

Показатели специальной выносливости в контрольной группе после эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели специальной (скоростно-силовой) выносливости			Контрольное упражнение – «акробатическая связка» (координационная выносливость), баллов		
		Напрыгивание на тумбу, кол-во раз за мин.	Выпрыгивание из упора присев, кол-во раз за мин	Челночный бег, с	Бег с высоким подниманием бедра, кол-во раз за 1.5 мин.	Переворот вперед (серия из 2) – переворот назад (серия из 2)	Бросок обруча далее два кувырка вперед, ловля – бросок обруча три вращения шене, ловля
1	Серебренников а А.	54	42	20.20	127.00	0.4	0.4

2	Лыткина Т.	59	48	26.10	126.00	0.4	0.5
3	Смолева И.	55	42	26.15	129.00	0.6	0.5
4	Черемнова Е.	60	41	27.88	134.00	0.7	0.7
5	Доронина Н.	62	47	23.15	141.00	0.6	0.4
6	Лузгина Л.	66	40	20.00	130.00	0.5	0.4
	среднее	59.33	43.33	23.91	131.17	0.53	0.48
	среднее квадратическое отклонение	4.46	3.33	3.32	5.56	0.12	0.12
	погрешность	1.82	1.36	1.36	2.27	0.05	0.05
	погрешность в квадрате	3.31	1.84	1.84	5.16	0.00	0.00
	сумма погрешностей в квадрате	6.54	3.58	2.53	10.21	0.01	0.00
	достоверность	-1.24	-1.23	2.29	-2.35	-1.11	-1.39