

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS
of the XIX International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024
Астана**

УДК 001

ББК 72

G99

«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-7697-07-5

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001

ББК 72

G99

ISBN 978-601-7697-07-5

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2024**

РОЛЬ ТРЕНЕРА В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК ВЫСШИХ РАЗЯДОВ

Жакупова Даяна Маратовна

zhakupova.0100@mail.ru

студентка 4 курса ОП «6В01408 – Физическая культура и спорт»

НАО Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана

Научный руководитель – Н.А. Моисеева

Аннотация. В данной статье рассматривается роль тренера в специальной психологической подготовке гимнасток высших разрядов. Представлено краткое изложение психологической работы тренера-преподавателя в соревновательной деятельности. В результате проведенной беседы с гимнастками категории высших разрядов, были выявлены основные задачи специальной психологической подготовки. Также, в ходе педагогического наблюдения в предсоревновательном периоде отслеживалась роль тренера в психологической подготовке гимнасток. Дополнительно были выделены мотивационные установки, для успешного выступления гимнасток категории высших разрядов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, тренер, соревнования.

Актуальность. В настоящий момент требования квалификационных программ индивидуальных выступлений в художественной гимнастике направлены на совершенствование гимнастики в технической подготовке, за счет включения в вольные упражнения усложненных технических элементов и связок. Решение данной задачи возможно при условии освоения необходимого объема относительно независимых между собой гимнастических элементов. Современные тенденции развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования как к физической и технической подготовленности спортсменок, так и к психологической. Учитывая, что спортивная тренировка в художественной гимнастике сегодня построена на высоких по интенсивности и больших по объему тренировочных нагрузках, частых участиях гимнасток высших разрядов в спортивных соревнованиях, а вместе с тем и постоянных переживаний за конечный результат, что сопровождается различными психическими состояниями спортсменок перед соревнованиями, все это требует достаточно высокого уровня психологической подготовленности [1]. В виду этого, психологическая подготовка к соревнованиям, т.е. специальная, приобретает важнейшее значение и роль тренера, как никого другого, здесь пожалуй наиболее значима.

Целью нашего исследования: является изучение роли тренера в специальной психологической подготовке гимнасток высших разрядов.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы по рассматриваемой теме, педагогическое наблюдение, диагностическая беседа.

Исследование роли тренера в специальной психологической подготовке гимнасток высших разрядов (КМС РК) осуществлялось в период с 1 марта по 1 апреля 2024 года с помощью сбора и последующего анализа информации. Статистической базой исследования стала: частная школа художественной гимнастике «IZUMRUD» г. Астаны. Путем проведенных бесед с гимнастками категории высших разрядов, были определены основные задачи специальной психологической подготовки, которые необходимо решать в предсоревновательном периоде. Для выявления причин, затрудняющих психологическую подготовку гимнасток, использовали метод опроса в форме беседы. Нами было опрошено 6 гимнасток в возрасте от 12 до 14 лет. Их ответы были занесены в протокол для дальнейшей обработки и анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы традиционный и наиболее часто встречающийся метод исследования, который в

нашем исследовании основывался на изучении работ, связанных с психологической подготовкой в спорте, в художественной гимнастике, роли тренера в этом процессе, а также используемых им средств, методов и подходов.

Вопросы спортивной психологии более глубоко начали рассматриваться советскими психологами А.П.Нечаевым (1930), П.А.Рудик (1967), А.Ц.Пуни (1947). Позже эстафету подхватили Л.Н.Данилина (1991), В.М. Мельников (1987), Л.Д. Гиссен (2010), Н.А. Худадов (1979), Г.Д.Горбунов (1994), В.А. Родионова (2022), В.Г. Сивицкий (2022), Г.Д.Бабушкин (2012) [2,3].

К.А.Иваненко (2019) отмечает, что в современном спорте, а в особенности в художественной гимнастике, показано, что психофизиологическое состояние спортсмена оказывает значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности. В виду этого психологическая подготовка гимнасток, как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности, приобретает важнейшее значение [1, с.132].

Важность психологической подготовки в художественной гимнастике рассматривается в работах И.А.Виннер-Усмановой (2003), А.С.Михиной (2021), Ю.Н.Подгорной (2022) на примере квалифицированных спортсменок. По мнению легендарной И.А.Виннер-Усмановой, осуществлять подготовку конкурентных гимнасток необходимо на основе интегрального подхода, который предусматривает координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех взаимосвязанных сторон подготовленности спортсмена, в том числе – психологической подготовленности [4].

Современный спорт, а в частности, художественная гимнастика, предъявляет высочайшие требования ко всем участникам тренировочного и соревновательного процесса.

Правильно выстроенная и непрерывная психологическая подготовка гимнасток, будет способствовать оптимальной адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также к саморегуляции спортсменок перед стартом. Грамотная психологическая подготовка позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, как внутренним (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.), так и внешним (лишний шум, хлопки зрителей, выкрики, «не свой зал» и др.). Справиться с данной проблемой спортсменке помогает психолог (при ДЮСШ, при Национальной сборной РК), который обеспечивает грамотную специальную психологическую подготовку непосредственно перед каждым стартом [5]. Важно отметить, что тренер совместно с психологом ведет работу по стабилизации предстартового состояния гимнастки через вербальное воздействие и моделирование соревновательной деятельности.

Тренер играют ключевую роль в формировании уверенности в себе у гимнасток в художественной гимнастике. Он может оказывать поддержку и поощрение, помогать уверенно выступать на соревнованиях и преодолевать трудности, поощрять усилия спортсменки и подчеркивать ее индивидуальные достижения.

Л.М.Стукало (2011) рассматривая в своей работе серьезную тему психологической и педагогической подготовки спортсмена к соревнованиям, определяет роль тренера в психологической подготовке спортсмена, как роль ближайшего советника, друга и даже, в какой-то степени, отца [6].

Всем известно, что соревнование – это большое психологическое напряжение. И часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда спортсмены не могут использовать свои богатые технические навыки в условиях соревнований из-за чрезмерных переживаний и волнений. В ответственные моменты они сковываются, допускают простые ошибки, не замечают изменения в технике выполнения движений, что и приводит к неудаче. Роль тренера в психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям неопределима.

В художественной гимнастике на протяжении всей многолетней подготовки, тренеру необходимо выстраивать доверительные отношения с занимающимися, тренер должен использовать психолого-педагогические средства, которые основываются на вербальном

воздействии. Многие психологи убеждены, что умелое и грамотное использование слова - важнейшее средство психической подготовки непосредственно в соревновательной деятельности [7]. Тренер способствует формированию пониманий у спортсмена, влияния различных психологических факторов на эффективность его соревновательной деятельности, и предлагает рациональные пути для улучшения психологических состояний перед стартом.

Основная цель психологической подготовки - это реализация потенциальных возможностей гимнастки непосредственно в соревновательной деятельности. Следует отметить что у каждой гимнастки имеются индивидуальные особенности развития физических и психологических качеств, которые делают ее уникальной.

Исходя из вышесказанного, следует отметить что тренер должен уметь грамотно выстраивать тренировочный процесс и умело использовать психолого-педагогические методы, учитывая индивидуальные особенности каждой гимнастки в соревновательной деятельности [8].

Как писал К.Д. Ушинский «каждый педагог - психолог». Психолого-педагогические знания дают оценку уровню профессиональной подготовки тренера. Чтобы грамотно настроить спортсмена перед стартом и управлять его поведением, тренер должен искусно уметь проникать во внутренний мир спортсмена. Следовательно тренер-психолог в процессе воспитания спортсмена выявляет индивидуальные проявления психических качеств и помогает формировать личность в процессе воспитания. Эти индивидуальные особенности спортсмена имеют как и общие так и специфические проявления, обусловленные особенностями конкретного вида спорта. Диагностика индивидуальных особенностей является одним из основных компонентов психологического подхода тренера в процессе воспитания [9].

С целью изучения роли тренера в специальной психологической подготовке гимнасток высших разрядов, нами проводились диагностические беседы и педагогическое наблюдение за предсоревновательным и соревновательным процессом.

В результате педагогического наблюдения в предсоревновательный период, была отслежена роль тренера в психологической подготовке гимнасток. По принципу единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, тренер полностью моделировал соревновательный процесс в тренировочной деятельности. Это позволило нам выявить недостаток психологической подготовки у гимнасток категории высших разрядов. Из 6 гимнасток, за которыми велось пристальное педагогическое наблюдение, только 3 гимнастки выполнили упражнение без грубых ошибок и справились со стрессом, используя метод саморегуляции. Перед контрольным прогоном, тренером был использован метод вербального воздействия (убеждение, внушение) на каждую гимнастку, учитывая их индивидуальные особенности.

В ходе бесед было выявлено, что гимнастки зачастую перед стартами испытывают чувство тревоги, которое и влечет за собой неуверенное выступление. Для формирования успешного и уверенного выступления гимнастки, тренеру необходимо использовать метод моделирования соревновательной деятельности. Тренер должен рассчитать время разминки, выход на площадку, смену площадки, то есть тренер полностью моделирует соревновательный процесс, применяя принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности [10]. По мере частоты использования такого психолого-педагогического подхода, гимнастка начинает привыкать к стрессовому состоянию и не чувствует эмоциональный накал, что в дальнейшем помогает ей грамотно формировать эмоциональную устойчивость на соревнованиях. Не случайно победителем и высококвалифицированным спортсменом становится не тот, кто лучше подготовлен, а тот, кто способен справляться со своим состоянием.

По результатам проведенных бесед с гимнастками категории высших разрядов, мы определили основные задачи специальной психологической подготовки, которые необходимо решать в предсоревновательном периоде:

- формирование у гимнасток значимых мотивов к соревновательной деятельности;

- разработка индивидуальной системы непосредственной подготовка к выступлению;
- формирование эмоциональной устойчивости при стрессе;
- овладение и совершенствование методикой саморегуляции психических состояний;
- управление своим эмоциональным состоянием перед стартом.

Существует несколько эффективных способов которые помогут в этом: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.

Мотивационные установки для успешного выступления гимнастки: «Соревнования для меня всегда праздник!», «Я абсолютно уверена в своих силах!», «Нет ничего, мешающего мне победить!», «Я готова на все 100%!».

Заключение. Недостаток внимания к психологической подготовке гимнасток в соревновательной деятельности нуждается в пристальном внимании спортивных психологов, педагогов. Эта проблема до сих пор актуальна и значима в жизни многих спортсменов. Решая задачи психологической подготовки, тренер обязан сознавать, что на поток такую работу поставить нельзя. Психология человека - уникальный инструмент. Тренер должен уметь учитывать индивидуальные психологические особенности каждой гимнастки. Знания этих особенностей позволит ему грамотно подготовить спортсмена к соревновательной деятельности и исключать негативные предстартовые состояния.

Следует отметить, что слаженная работа тренера, спортсмена и спортивного психолога облегчит процесс подготовки гимнасток к конкретным соревнованиям и сделает данную проблему неактуальной.

Список использованной литературы

1. Иваненко К.А. Стресс в спортивной деятельности на примере художественной гимнастики / К.А. Иваненко, М. В. Франковская. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2019. - № 37 (275). - С. 132-134. - URL: <https://moluch.ru/archive/275/62413/> (дата обращения: 31.03.2024).

2. Родионов А.В., Родионова И.А., Уляева Л.Г. исторические вехи московской научной школы спортивной психологии. часть i. зарождение и развитие в советский период // вестник спортивной науки. 2021. №3.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-vehi-moskovskoy-nauchnoy-shkoly-sportivnoy-psihologii-chast-i-zarozhdenie-i-razvitie-v-sovetskiy-period> (дата обращения: 31.03.2024).

3. Козимирова Г.М. Изучение проблемы психологической подготовленности групп спортсменов отечественными психологами // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2017. №1 (41).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-problemy-psihologicheskoy-podgotovlennosti-grupp-sportsmenov-otechestvennymi-psihologami> (дата обращения: 31.03.2024).

4. Виннер -Усманова И. «Интегральная подготовка в художественной гимнастике» тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04. URL: <https://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-integralnaya-podgotovka-v-hudozhestvennoy-gimnastike>

5. Приложение 2 к приказу Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106. Правила деятельности детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ для инвалидов, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса. URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/aqmola-kokshetau/documents/details/144054?lang=ru>

6. Стукало Л.М. О роли тренера в психологической и педагогической подготовке спортсменов к соревновательной деятельности // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2011. №2 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-rol-i-trenera-v-psihologicheskoy-i-pedagogicheskoy-podgotovke-sportsmenov-k-sorevnovatelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 31.03.2024).

7. Речкалова О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта [Текст]: учебное пособие / О.Л. Речкалова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014 – 84 с.

8. Подгорная Ю.Н. Реализация модели психологической подготовки квалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. - URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/autoref/avtoreferat_podgornaya_yu.n.pdf

9. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014 – 58 с.

10. Двейрина О.А. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по нирс. Учебно-методичкое пособие/ спбгафк им. П.Ф. Лесгафта. 2003 - 106 с.

УДК 796.062

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ивко Ирина Владимировна

Iruchka49@gmail.com

Студентка 1-го курса ОП 7М01408- Физическая культура и спорт

Евразийского национального университета им.Л.Н.Гумилева

Научный руководитель - Салиева А.Ж.

Аннотация. Данная научная статья о психолого-педагогическом сопровождении для спортсменов этапа начальной подготовки является теоретическим обзором важности данных аспектов, и их непосредственного влияния на спортивный результат. В работе представлены основные понятия, такие как: психологическая подготовка, педагогическая подготовка, этапы спортивного совершенствования, а также их роль и значимость для спортсменов.

Ключевые слова: *спортсмены, начальная подготовка, психологический аспект, педагогический аспект, спортивный результат.*

Annotation. This scientific article about psychological and pedagogical support for athletes at the initial training stage is a theoretical overview of the importance of these aspects and their direct impact on sports results. The work presents basic concepts such as: psychological preparation, pedagogical preparation, stages of sports improvement, as well as their role and significance for athletes.

Key words: *athletes, initial training, psychological aspect, pedagogical aspect, sports result.*

Актуальность. Детско-юношеский спорт, это начальное звено, с которого начинается карьера любого спортсмена. Именно на этом этапе спортсмена обучают всем базовым навыкам: технической, тактической, физической и психологической подготовке. Психолого-педагогическое сопровождение — это комплекс мероприятий, проводимый совместно тренером и психологом детско-юношеских спортивных школ для овладения знаниями, умениями, навыками, а также для оптимального психологического развития спортсменов. На начальном этапе подготовки основное внимание получают технические и физические навыки спортсмена, а также их развитие. Но стоит помнить, что без психической готовности, начинающий спортсмен вероятнее всего начнет паниковать, переживать, и загонит себя в стрессовое состояние, что негативно повлияет на его спортивный результат. После пары-тройки таких выступлений юный спортсмен рискует потерять желание и мотивацию тренироваться, а вскоре и вовсе решит бросить спорт. Именно поэтому очень важно начать вовремя уделять внимание психолого-педагогической подготовке спортсменов, на одном уровне с другими спортивными навыками [1].

Основателем Олимпийских игр современности является Пьер де Кубертен. Именно в его работах, в далеком 1913 году впервые появилось понятие «психология спорта». Его статьи