

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Балахнинского муниципального  
района Нижегородской области  
(МБУ ДО ДЮСШ)

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

раздела: «Психологическая подготовка»  
дополнительной общеобразовательной программы МБУ ДО ДЮСШ  
по художественной гимнастике  
для учебно-тренировочных групп 1,2,3,4,5 годов обучения

**ТЕМА: «Коррекция психических состояний у  
гимнасток 10-11 лет с учетом их типологических  
особенностей»**

Автор методической разработки:  
Игнатьева Ольга Николаевна,  
старший тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике  
МБУ ДО ДЮСШ

г.Балахна  
2015 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В методической разработке рассматривается вопрос об особенностях проявления психических состояний у художественных гимнасток 10-11 лет с различными типологическими особенностями. Основным направлением исследования было изучение влияния типологических особенностей нервной системы, в частности, ее основного свойства - силы/слабости, на динамику проявления психических состояний у спортсменок в различные периоды учебно-тренировочного процесса. Следующим этапом настоящего исследования был поиск средств коррекции неблагоприятных психических состояний и внедрения их в тренировочную и соревновательную деятельность.

## Объект разработки:

особенности проявления психических состояний у спортсменок в различные периоды учебно-тренировочного процесса

## Предмет разработки:

психолого-педагогические средства коррекции психических состояний у художественных гимнасток 10-11 лет с различными типологическими особенностями.

# ЦЕЛЬ РАЗРАБОТКИ:

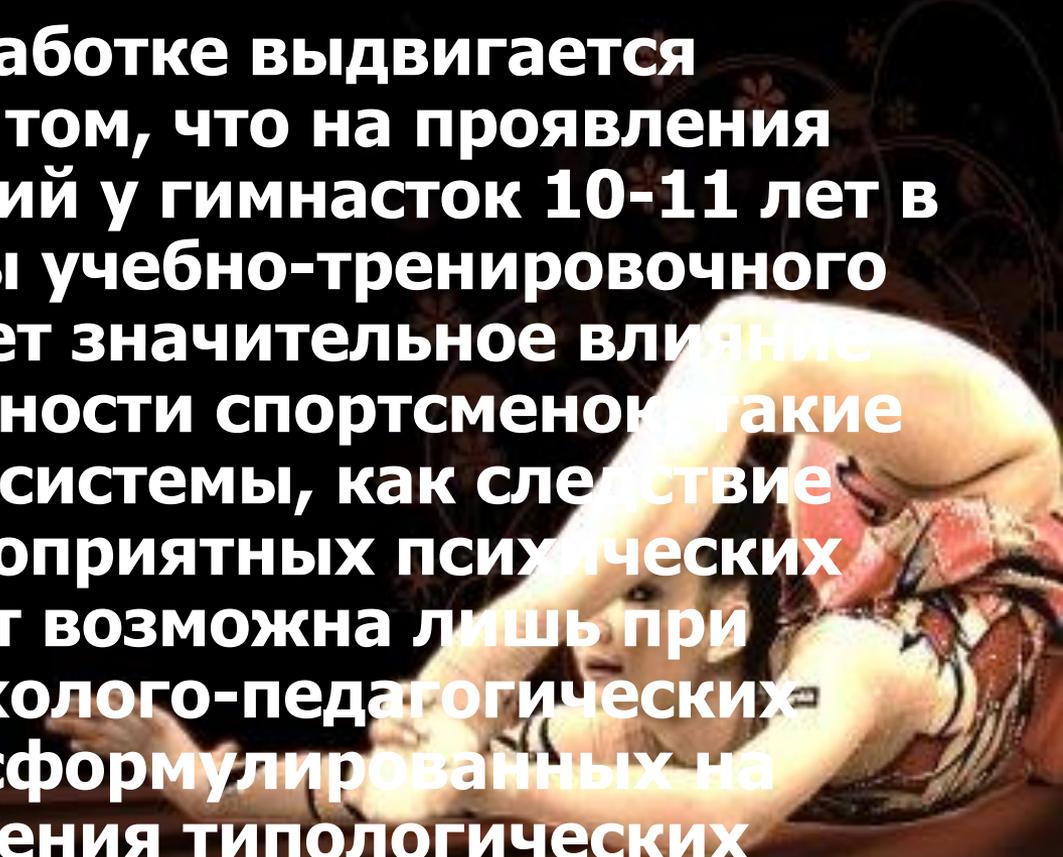
**разработка психолого-педагогических рекомендаций, направленных на коррекцию психических состояний у гимнасток 10-11 лет, в различные периоды учебно-тренировочного процесса**

# ЗАДАЧИ РАЗРАБОТКИ:

- Проведение теоретического анализа понятия «психическое состояние»
- Выявление особенностей проявления психических состояний в спортивной деятельности
- Изучение специфики проявления изучаемого параметра у гимнасток 10-11 лет в различные периоды учебно-тренировочного процесса
- Разработка и экспериментальное обоснование эффективности предлагаемых психолого-педагогических рекомендаций

# ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

**в данной разработке выдвигается предположение о том, что на проявления психических состояний у гимнасток 10-11 лет в различные периоды учебно-тренировочного процесса, оказывает значительное влияние личностные особенности спортсменок, такие как сила нервной системы, как следствие коррекция неблагоприятных психических состояний будет возможна лишь при применении психолого-педагогических рекомендаций, сформулированных на основании изучения типологических особенностей художественных гимнасток**



# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА –

это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом, в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

При решении вопроса подготовки гимнасток необходимо учитывать особенности данного вида спорта.

# Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами:

- Булавами
- Мячом
- Скакалкой
- Обручем
- Лентой



**По результатам проведенных исследований уровень нагрузок в одной тренировке в соревновательном периоде составляет в среднем 123 элемента, 104 элемента высшей группы трудности, 175 соединений и 5-6 комбинаций; суммарный объем работы по элементам – 2987.**



# ВЛИЯНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ

## Психическое состояние –

это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности.

## Основная задача психологической подготовки профессионала -

формирование состояния психической готовности к реализации освоенного навыка



## **ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ**

### **ПО ВЕЛИЧИНЕ ЦНС**

психическая  
напряженность,  
стресс,  
предстартовое  
возбуждение,  
монотония

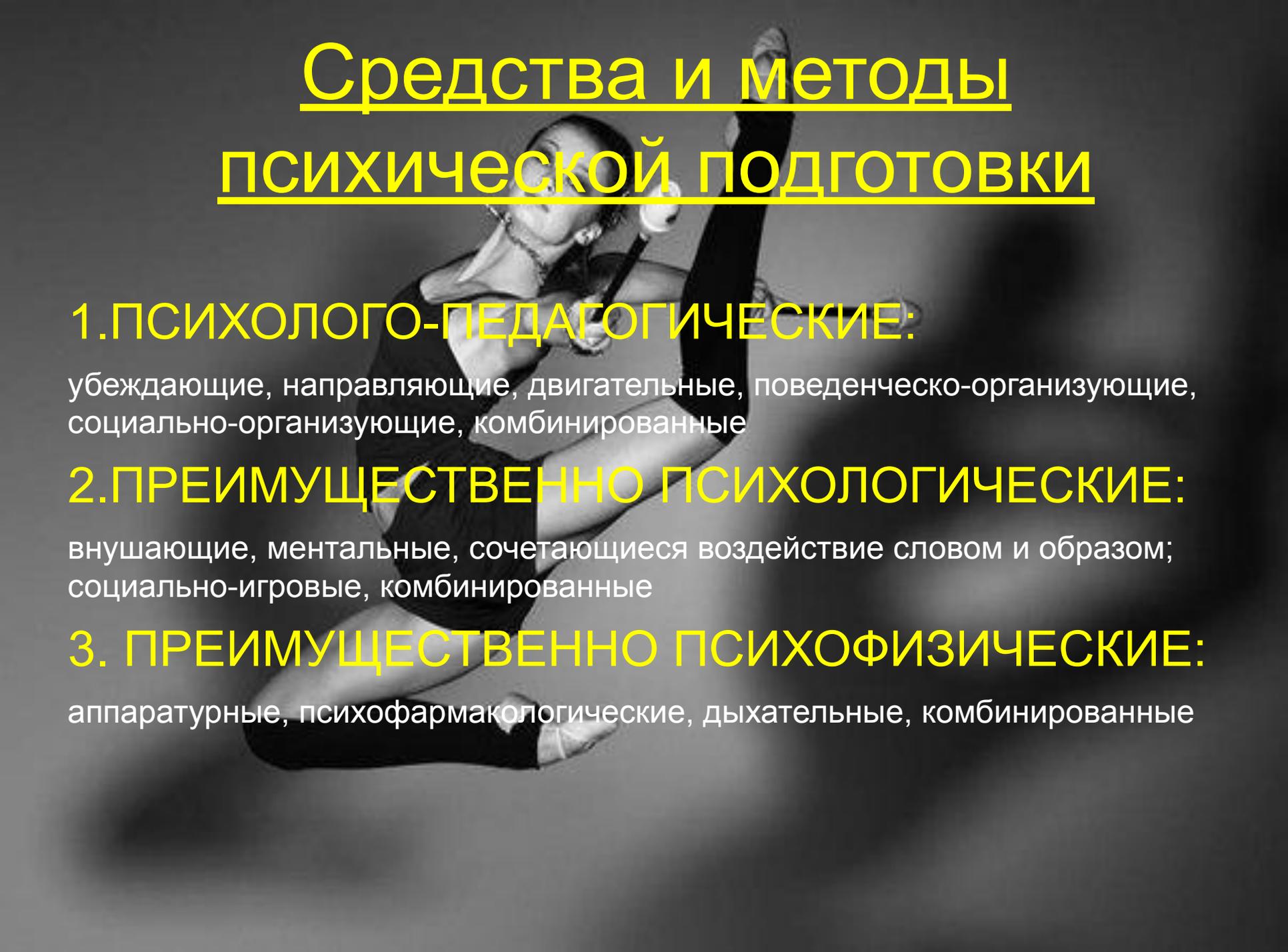
### **ПО ХАРАКТЕРУ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ К ЗНАЧИМОМУ СОБЫТИЮ**

депрессия, тревога,  
сосредоточенность,  
восторг

### **ПО ХАРАКТЕРУ РЕАЛИЗУЕМОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

болевого финишный  
синдром,  
психосоматический  
срыв,  
оптимальное боевое  
состояние

# Средства и методы психической подготовки



## 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:

убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные

## 2. ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:

внушающие, ментальные, сочетающиеся воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные

## 3. ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ:

аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные

## СРЕДСТВА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТКИ

Психофизические (физиологические по технологии) – несут в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка.

Приемы произвольной саморегуляции:

Убеждение, самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения.

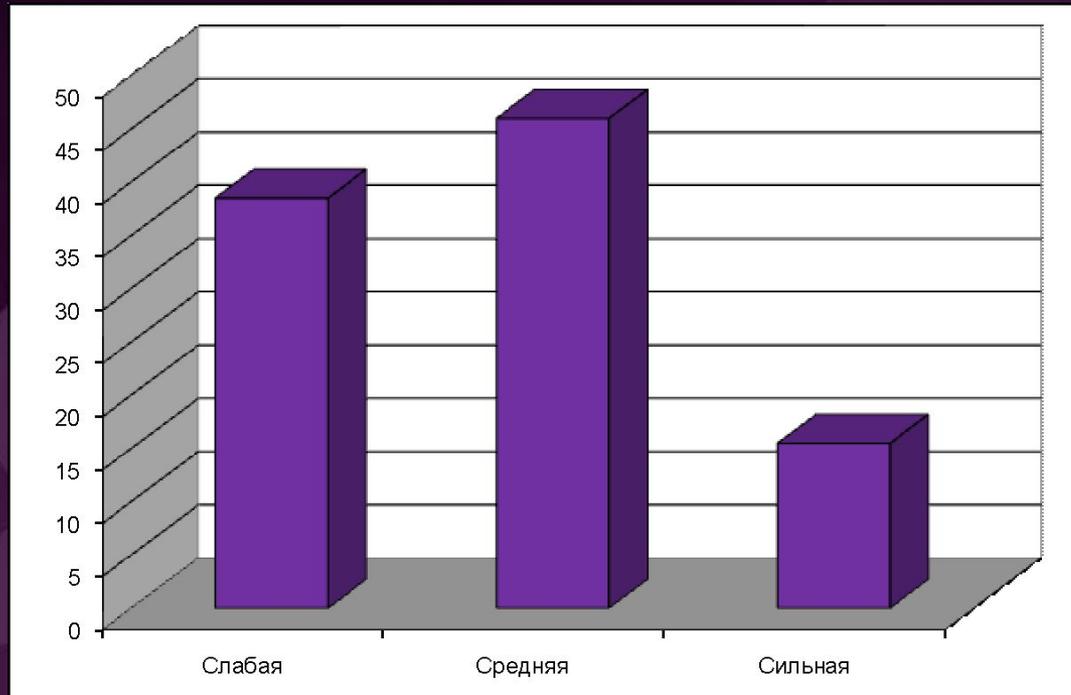
# Организация исследования

Всего в эксперименте участвовало 12 человек.

Эксперимент состоял из 3 этапов:

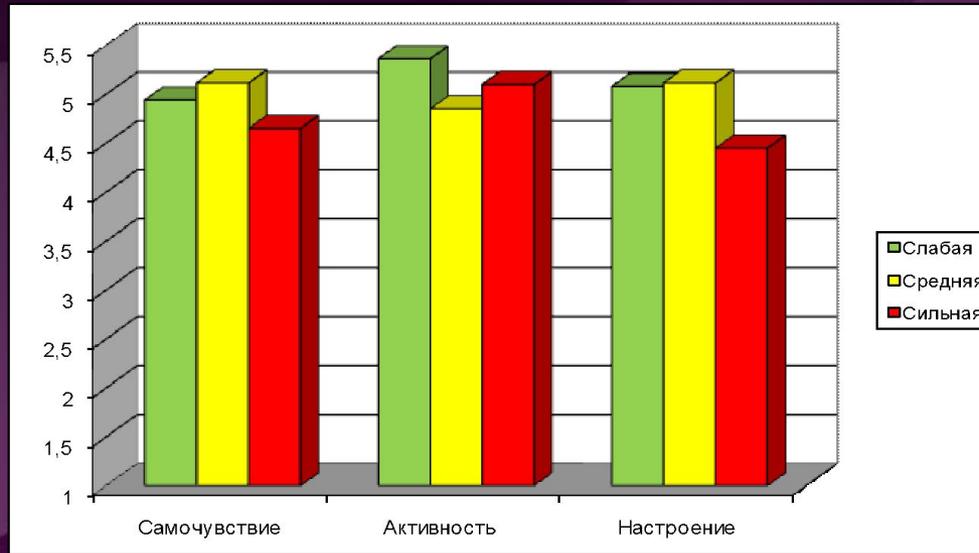
- 1 этап – подготовительный:** на данном этапе проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, происходил поиск проблемы исследования, формулировались базовые положения эксперимента, подбирались средства и методы.
- 2 этап – непосредственного проведения эксперимента,** состоял из констатирующей и формирующей частей. На констатирующем этапе проводилось тестирование спортсменок, участвующих в исследовании, направленное на выявление преобладающих психических состояний. На формирующем этапе, был проведен педагогический эксперимент, который заключался во внедрении комплекса мер, направленного на коррекцию негативных психических состояний.
- 3 этап – аналитический этап,** в ходе которого, проводился статистический анализ данных и рассматривался вопрос, касающийся эффективности предлагаемых мер.

**Выраженность типологии нервной системы**  
**(сила/слабость) у испытуемых**



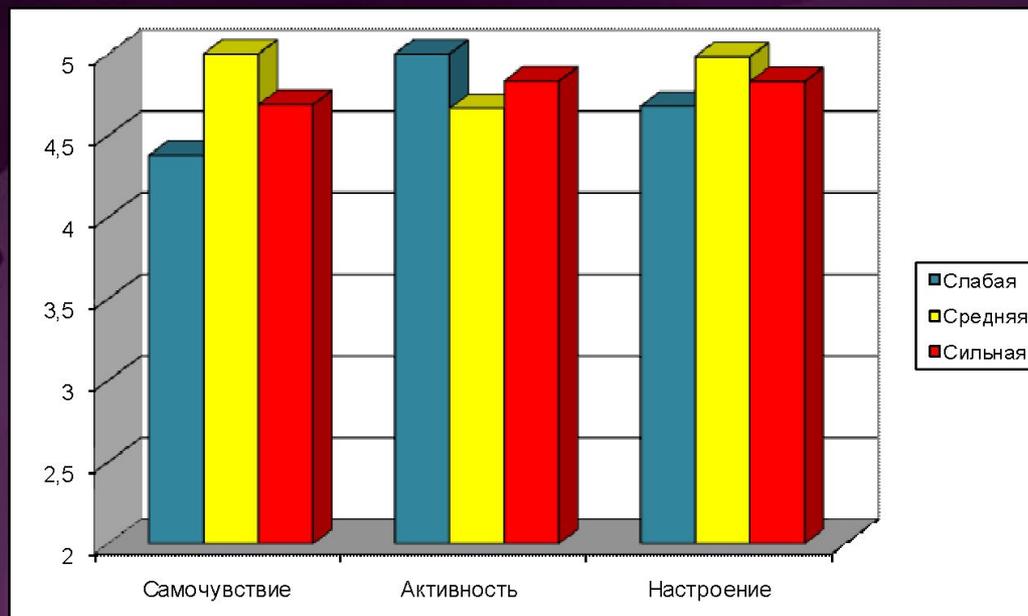
**Среди художественных гимнасток 10-11 лет, преобладают лица со средней нервной системой (46%); далее следуют испытуемые со слабой нервной системой (38,5%); наименьшее количество респондентов, обладают сильной нервной системой.**

## Выраженность психических состояний у гимнасток 10-11 лет с различной типологией нервной системы (по среднему арифметическому)



**В частности, показатели хорошего самочувствия на тренировках наиболее выражены у лиц со средней нервной системой, менее всего с сильной. Показатели активности имеют высокие показатели у спортсменок со слабой нервной системой, наименьшие значения со средней. Показатели настроения преобладают у гимнасток со средней нервной системой, менее выражены с сильной. Таким образом, из полученных данных видно, что имеются определенные различия в степени проявления психических состояний у спортсменок с различной типологией нервной системы. Однако, в ходе тренировок, когда степень нервно-психического напряжения невысока, данные различия не значительны. на втором этапе констатирующего исследования изучалось проявление психических состояний у спортсменок за несколько дней до соревнований.**

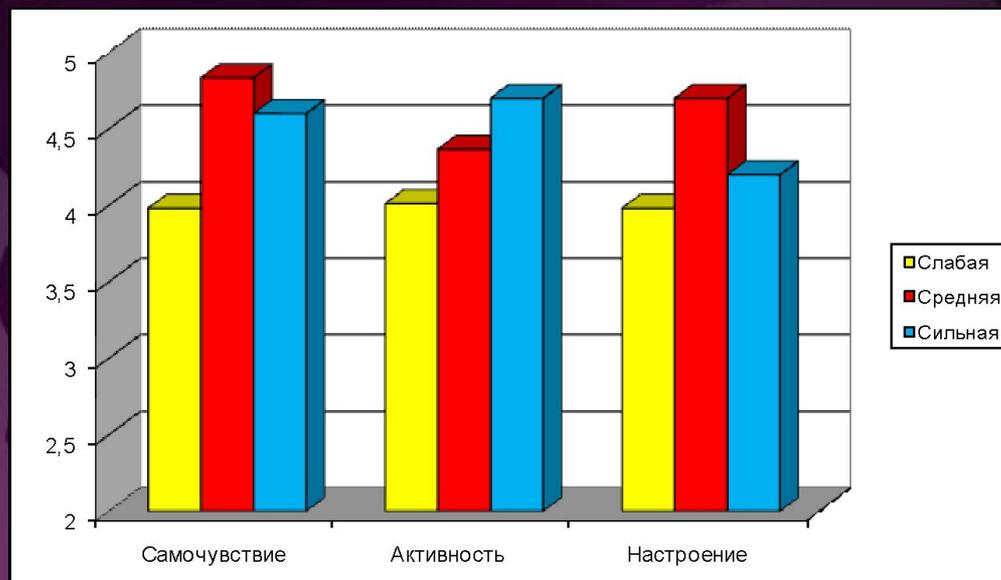
## **Выраженность психических состояний у гимнасток 10-11 лет с различной типологией нервной системы (по среднему арифметическому)**



Судя по данным диаграммы незначительное психическое напряжение не способствует значительным изменениям в проявлении психических состояний у спортсменок с различной типологией н/с. Показатели хорошего самочувствия так же как и на тренировках наиболее выражены у лиц со средней нервной системой, следует отметить, что на данном этапе констатирующего исследования менее всего со слабой. Показатели активности имеют высокие показатели у спортсменок со слабой нервной системой, наименьшие значения со средней.

Показатели настроения преобладают у гимнасток со средней нервной системой, менее выражены со слабой. На третьем этапе констатирующего исследования изучалось проявление психических состояний у спортсменок непосредственно перед соревнованиями.

## **Выраженность психических состояний у гимнасток 10-11 лет с различной типологией нервной системы (по среднему арифметическому)**



**Судя по данным диаграммы сильное психическое напряжение способствует значительным изменениям в проявлении психических состояний у спортсменок с различной типологией н/с.**

**Показатели хорошего самочувствия так же как и на тренировках наиболее выражены у лиц со средней нервной системой, следует отметить, что на данном этапе констатирующего исследования показатели данного психического состояния у лиц со слабой нервной системой еще больше снизилось. Показатели активности имеют высокие показатели у спортсменок с сильной нервной системой, наименьшие значения со слабой. Показатели настроения преобладают у гимнасток со средней нервной системой, менее выражены со слабой.**

**Для проверки полученных с помощью методики САН сведений был применен еще один опросник «Методика Айзенка – диагностика самооценки психических состояний». Он применялся лишь на третьем этапе исследования и позволил выявить особенности проявления у спортсменок следующих состояний: тревожности, агрессивности, фрустрации.**

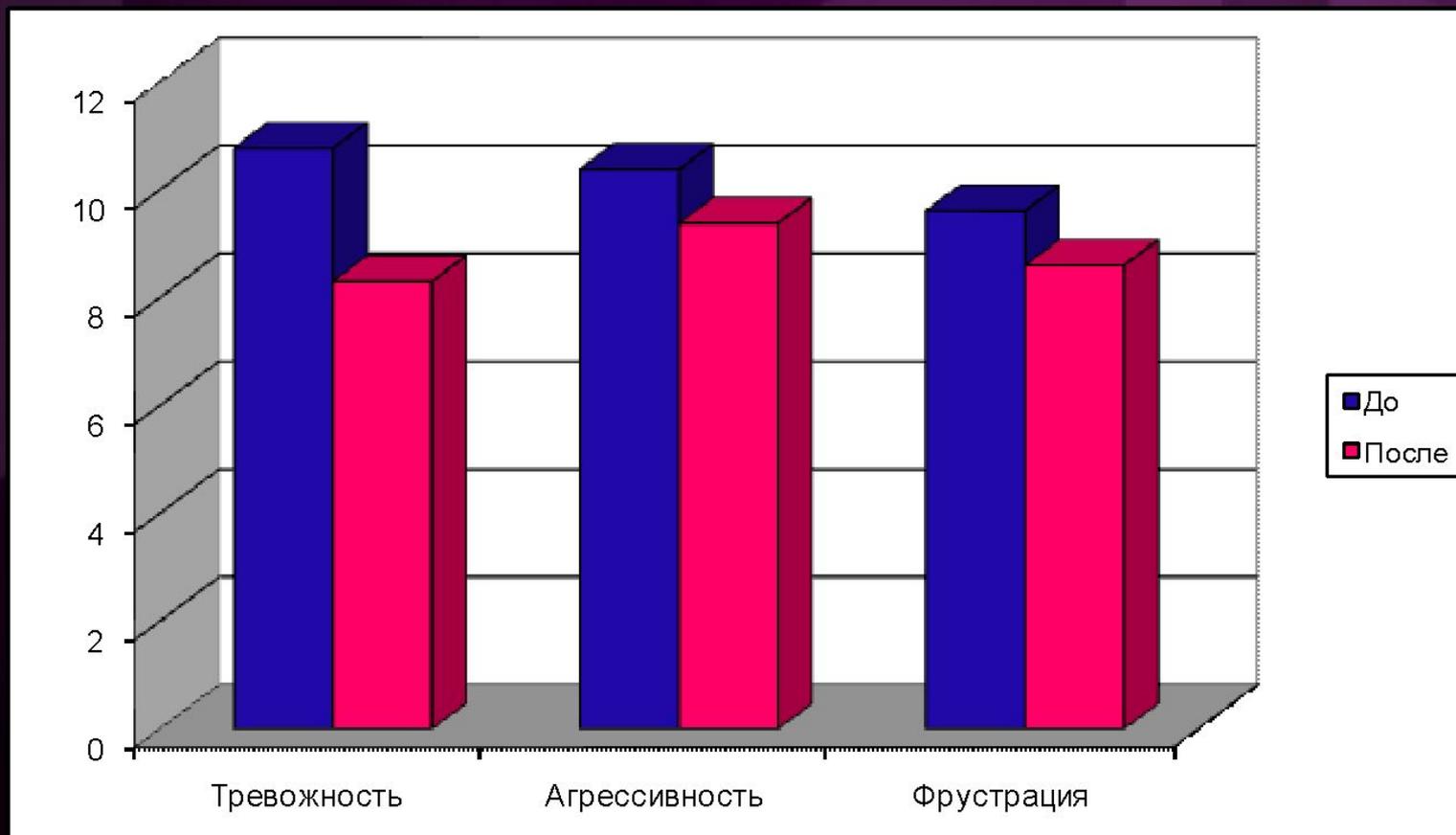
## Таким образом можно сделать следующие выводы:

Типология нервной системы (сила/слабость) не оказывает значительного влияния на выраженность психических состояний в периоды учебно-тренировочного процесса не связанные со значительным психическим напряжением. При возрастании данного параметра происходят качественные изменения в проявлении психических состояний, наиболее заметно это у лиц со слабой нервной системой. На основании полученных данных, а так же на анализе специализированной литературы нами были сформулированы психолого-педагогические рекомендации, способствующие оптимизации психических состояний художественных гимнасток 10-11 лет. Данные рекомендации были направлены на работу со спортсменками имеющими различные типологические особенности, а так же средства которые можно применять независимо от силы-слабости нервной системы. В конце формирующего этапа исследования, непосредственно перед соревновательной деятельностью, было проведено повторное исследование степени выраженности психических состояний. Для этого были использованы те же средства, что и на констатирующем этапе. Анализ, представленных на диаграмме 6 и 7 данных, позволяет утверждать, что в проявлениях психических состояний у художественных гимнасток 10-11 лет после применения предлагаемых рекомендаций наблюдается позитивная динамика. Правда следует отметить, что обработка полученных результатов методами математической статистики выявила достоверные изменения лишь в показателях тревожности и агрессивности. Таким образом, можно говорить о целесообразности применения разработанных рекомендаций, однако необходимо упитывать и другие индивидуально-типологические особенности спортсменок, что оставляет простор для дальнейших исследований.

*Выраженность психических состояний у гимнасток 10-11 лет с различной типологией нервной системы в начале эксперимента и в конце*



**Выраженность психических состояний у гимнасток 10-11 лет с различной типологией нервной системы в начале эксперимента и в конце**



# ИТОГ РАЗРАБОТКИ

В данной работе было проведено сравнение выраженности психических состояний у гимнасток 10-11 лет, имеющих различные типологические особенности нервной системы( по показателям силы/слабости), в различные периоды учебно-тренировочного процесса. Выявленные в данной работе закономерности, позволили сформулировать психолого-педагогические рекомендации, направленные на коррекцию психических состояний у исследуемых учащихся ДЮСШ. Предлагаемые рекомендации имели несколько направлений использования: во-первых, стандартные средства, способствующие оптимизации психических состояний, применяемые не зависимо от личностных особенностей; во-вторых, средства применяемые к спортсменкам с учетом выраженности у них исследуемых в данной работе свойств нервной системы.

В результате применения предлагаемых мер в исследуемой группе произошли позитивные изменения, в частности, снижения уровня тревожности, агрессии, фрустрации, повышения общего самочувствия, активности и настроения. Следовательно, поставленная перед работой цель исследования, заключавшаяся в разработке психолого-педагогических рекомендаций, направленных на коррекцию психических состояний, достигнута

# КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ГРУППЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Соревновательный период на этапы не делится. В нем применяются мезоциклы двух типов: соревновательные и промежуточные.

У учебно-тренировочной группы 5 года обучения идет **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ**, который включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет довольно сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающий, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного.

Данный урок попал на базовый микроцикл.

Структура базового микроцикла – объем и интенсивность продолжают возрастать.

Соревновательный период совпадает с фазой стабилизации спортивной формы.

## **ЦЕЛЬ:**

подготовка гимнасток к достижению максимальных спортивных результатов.

## **ЗАДАЧИ:**

1. Достижение технического и выразительного совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.
3. Поддержание высокого уровня развития специальных способностей, базовых навыков и школы движений.
4. Мобилизация сил и формирования оптимальной психологической готовности к соревнованиям.

**Содержания и средства спортивной тренировки** в соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу -соревновательные элементы, соединения, комбинации, упражнения специальной физической подготовки.

**Место проведения:** спортивный зал ДЮСШ

**Время проведения:** 2 часа 15 мин.

**Инвентарь:** наколенники, отягощения, гимнастические предметы: обруч, мяч

# Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия –

## 50'

№	Средства	Дозировка	Указания	
			Организационные	Методические
1	<p>1 фрагмент- втягивающий-танцевально-беговой:</p> <p>1-я серия- спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий</p> <p>2-я серия- специфические формы ходьбы и бега: пружинный, высокий, острый, приставной, вальсовый.</p> <p>3-я серия- танцевальные шаги, музыкально-двигательные задания на воспроизведения темпа согласно ритму, характеру и динамики музыки.</p>	<p>20м*7</p> <p>20м*5</p> <p>20м*5</p>	<p>2 колонны</p> <p>Дистанция 2м</p> <p>поточно</p>	<p>Носки натянутые, спина прямая, руки в сторону</p>
2	<p>2 фрагмент-разминочные упражнения у опоры и на середине.</p> <p>4-я серия- общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».</p> <p>5-серия-растяжка. доразминка</p>	<p>8-10 раз</p> <p>По 3 мин. на каждую ногу</p>	<p>2 шеренги</p> <p>Интервал 3 м</p> <p>Дистанция 2 м</p> <p>У опоры на середине</p>	<p>Самостоятельная</p>

№	Средства	Дозировка	Указания	
			Организационные	Методические
3	<p>3 фрагмент-равновесия, повороты:</p> <p>6-я серия-совершенствование по элементам и соединениям зала носки натянутые</p> <p>а) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений.</p> <p>б) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.</p> <p>7-я серия-совершенствование поворотов (аттитюд, арабеск, кольцо с захватом, кольцо, в низком равновесии, в боковом равновесии):</p> <p>а) турляны в разных позах.</p> <p>б) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов.</p> <p>в) разноименных в разных позах и на разное количество градусов.</p> <p>8-я серия-совершенствование акробатических элементов и элементов на гибкость</p>	<p>10-12 раз</p> <p>7-10 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>На середине зала</p> <p>Серийных и поточных</p>	<p>Руки по позициям, носки натянутые, колени втянутые</p> <p>С тах амплитудой</p>
4	<p>4 фрагмент- прыжковая подготовка</p> <p>9-я серия упражнения на развитие прыгучести: маленькие хореографические прыжки, многоскоки</p> <p>10-я серия- изолированные прыжки-поточно, с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.</p> <p>11-я серия- прыжковые соединения разных форм и</p>	<p>20*2</p> <p>20*2</p>	<p>Поточно</p> <p>Поточно, с многократн. исполнениями</p>	<p>Руки натянутые, кисти соединены, пальцы собраны, носки оттянуты, колени втянуты</p>

# Основная часть – 70'

№	Средства	Дозировка	Указания	
			Организационные	Методические
5	<p>5 фрагмент- первый вид многоборья- обруч: 12-я серия- предметный урок развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:</p> <p>1.Изолированное исполнения наиболее характерных для данного предмета движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски из своего упражнения (обеими руками)</li> <li>- вертушки, перекаты,</li> </ul> <p>сдача бросков из трех -3</p> <p>2.Соединения различных движений обруча при минимальных телодвижениями.</p> <p>3.Соединения движений обруча с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками элементами на гибкость, акробатическими элементами.</p> <p>13-серия-совершенствование.работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.</p> <p>14-серия- работа над соревновательными комбинациями под музыку.</p>	<p style="text-align: center;">10 раз</p> <p style="text-align: center;">5 раз</p> <p style="text-align: center;">3 раз</p> <p style="text-align: center;">5 прогонов</p>	<p style="text-align: center;">Самостоятельно поточно</p> <p style="text-align: center;">По площадке</p>	<p style="text-align: center;">В хорошем темпе, многократно с обеими руками</p> <p style="text-align: center;">С акцентом на аккуратность переходов</p> <p style="text-align: center;">В хорошем темпе без потерь предмета</p>
6	<p>6 фрагмент-второй вид многоборья-мяч:</p> <p>-по той же схеме, только в обратной последовательности</p>			

## Заключительная часть – 15 ‘

№	Средства	Дозировка	Указания	
			Организационные	Методические
7	7фрагмвнт-прыжковые серии через скакалку -двойные прыжки	100 раз	На середине	Ноги и стопы натянутые, колени втянутые
8	8 фрагмент – растяжка На правую На левую поперечный	3 мин*3	У рейки На время	Ноги натянутые, руки подняты вверх
9	9 фрагмент – общеразвивающие упражнения. Упражнения на пресс Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление мышц голеностопа	20 раз*2 30 раз 30*2	самостоятельно	С тах амплитудой



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**