

4516.62

A-860

МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

УДК 796.412

АРТАМОНОВА Ирина Евлампиевна
мастер спорта

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Малыховка – 1990

4516.62
А-860

Работа выполнена в Московском областном государственном институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат психологических наук,
доцент Попов А.Л.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Макаров А.Н.
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник
Иванова О.А.

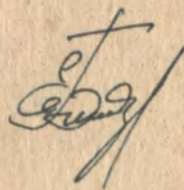
Ведущее учреждение: Львовский государственный институт
физической культуры

Защита состоит " ____ " _____ 1990 года в ____ часов
на заседании специализированного совета К.046.06.01 в Московском
областном государственном институте физической культуры по адресу:
140090 Московская область, пос. Малаховка, ул. Шоссейная, 33.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московского
областного государственного института физической культуры.

Автореферат разослан " ____ " _____ 1990 года .

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент



Биндусов Е.Е.

2482/1

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта"/1981г./ подчеркивается необходимость мероприятий по развитию и совершенствованию олимпийских видов спорта, к числу которых относятся художественная гимнастика. В настоящее время в связи со стремительным ростом требований к спортсменкам, обострением конкуренции на соревнованиях специалисты художественной гимнастики уделяют большое внимание исследованию различных характеристик учебно-тренировочного и соревновательного процессов /Аверкович Э.П., Батаен В.Г., Бирюк Е.В., Иванова О.А., Кузьмина Н.И., Лисицкая Т.С. и др./.

В спортивной практике особую роль приобретают вопросы психолого-педагогического обеспечения процесса подготовки спортсменок высокой квалификации. Это вопросы воспитания личности, обучения двигательным действиям, подготовка к соревнованиям. Важной стороной подготовки гимнасток является управление их состоянием, поведением в период подготовки и участия в соревнованиях, что предполагает изыскание путей и средств обеспечения готовности спортсменок к соревнованиям в процессе обучения и воспитания.

Данная проблема, разработанная достаточно глубоко теоретически и практически в некоторых видах спорта, никак не представлена в художественной гимнастике. В нашем исследовании проблема готовности раскрывается в прикладном аспекте: обосновываются пути и средства повышения готовности к соревнованиям в конкретном виде спорта - художественной гимнастике.

Такая постановка проблемы исследования объясняется наличием следующей проблемной ситуации. В художественной гимнастике, как и в других видах спорта, повышение готовности спорт-

сменок к соревнованиям становится одной из важнейших задач подготовки, однако отсутствует комплекс средств, обеспечивающих готовность гимнасток к соревнованиям и поддержание оптимального уровня этой готовности. Возникшая таким образом в практике данного вида спорта проблемная ситуация требует выявления путей и средств повышения готовности спортсменок к соревнованиям.

Научная актуальность постановки и решения данной проблемы обусловлена высочайшей сложностью соревновательных действий в художественной гимнастике, неразработанностью вопросов психологической подготовки спортсменок – представительниц художественной гимнастики, а также необходимостью повышения их готовности к соревнованиям.

Цель исследования состояла в теоретическом и практическом обосновании средств повышения готовности к соревнованиям в художественной гимнастике, а также путей формирования состояния готовности к выполнению соревновательного действия в данном виде спорта.

Предметом исследования выступали: средства готовности к соревнованиям в художественной гимнастике; факторы, влияющие на готовность спортсменок к выступлению; пути формирования готовности к соревнованиям в художественной гимнастике.

Гипотеза исследования может быть сформулирована следующим образом: комплекс средств непосредственной подготовки к выполнению соревновательного действия повышает состояние готовности к соревнованиям в художественной гимнастике и тем самым обуславливает эффективность выступлений гимнасток.

В связи с тем, что средства, методы, приемы формирования и повышения готовности к соревнованиям используются квалифицированными спортсменками, и прежде всего в экстремальных условиях соревнований, подбор средств должен предполагать их достаточную

простоту, оперативность и удобство применения. Кроме того, необходимо предусмотреть комплексное использование отобранных средств повышения готовности к соревнованиям в художественной гимнастике.

Научная новизна исследования заключается в обосновании путей и средств повышения готовности спортсменок к соревнованиям в художественной гимнастике, в разработке схемы формирования средств непосредственной подготовки их к выполнению отдельных видов гимнастического многоборья.

Практическая значимость исследования определяется разработкой практических путей обеспечения готовности спортсменок к соревнованиям, а именно, формированием средств непосредственной подготовки к выполнению соревновательного действия в художественной гимнастике; подготовкой рекомендаций для гимнасток и тренеров.

Апробация и использование результатов исследования осуществлялись непосредственно в ходе педагогической экспериментальной работы и в процессе практического применения основных положений диссертации. С этой целью автор выступал с докладами на ежегодных научно-практических конференциях кафедры педагогики и психологии МОИФК, конференциях молодых ученых МОИФК, научно-практических конференциях кафедры физического воспитания МГУ. Результаты работы отражены в трех публикациях и использованы в лекционно-практических курсах кафедры педагогики и психологии МОИФК. Разработанные методики непосредственно внедрялись в учебно-тренировочном процессе по подготовке сборных команд МГУ и СДЮСШОР "Метеор" по художественной гимнастике. В диссертации имеются три акта внедрения полученных результатов в практику.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, четырех

глав, выводов и практических рекомендаций. В первой главе дается анализ теоретических предпосылок исследования средств готовности в художественной гимнастике, во второй описывается методический подход к исследованию, в третьей представлена характеристика готовности к соревнованиям в художественной гимнастике, в четвертой – пути повышения готовности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Основное содержание проведенного исследования изложено на 129 страницах машинописного текста, в 19 таблицах и 4 рисунках. Библиография содержит 267 названий, из них 19 на иностранных языках. Общий объем работы составляет 166 страниц.

На публичную защиту выносятся следующие основные положения:

– для успешного выполнения соревновательной композиции в художественной гимнастике необходим уровень полной психической готовности;

– ритуал соревновательного поведения, сосредоточение внимания в исходном положении, идеомоторная активность, саморегуляция психического состояния гимнастки перед выходом на площадку являются основными средствами непосредственной подготовки к соревнованиям в художественной гимнастике, влияющими на повышение готовности гимнасток, на эффективность их деятельности в соревнованиях;

– для формирования средств повышения готовности к соревнованиям в художественной гимнастике предлагаются следующие пути: создание комплексов индивидуально своеобразных средств повышения готовности; моделирование реальных условий предстоящей деятельности и непосредственно самого действия /идеомоторное и практическое/; выработка оптимального взаимодействия в системе "тренер-спортсмен" и с этой целью выявление приемов воздействия на повышение психической готовности гимнасток к соревнованиям со стороны тренера.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с проблемой и целью исследования были сформулированы основные задачи исследования:

1. Обосновать необходимость уровня полной готовности к соревнованиям в художественной гимнастике для успешного выполнения гимнастками соревновательного действия.

2. Осуществить исследование особенностей предсоревновательной подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой; выявить отдельные средства непосредственной подготовки к выполнению упражнения гимнастического многоборья.

3. Определить пути и средства повышения готовности к соревнованиям в художественной гимнастике.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в исследовании применялись следующие методы: 1) педагогический эксперимент, 2) педагогическое наблюдение, 3) анкетирование и интервьюирование, 4) тестирование, 5) пульсометрия, 6) хронометрирование, 7) метод научения результатов спортивной деятельности, 8) метод теоретического анализа и обобщения, 9) методы математической статистики (дисперсионный, корреляционный анализ и другие).

Организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов: I этап - изучение проблемы исследования, ее теоретическое обоснование, II этап - проведение экспериментального исследования по изучению характеристик готовности к соревнованиям в художественной гимнастике. Осуществление констатирующего педагогического эксперимента по выявлению отдельных сторон непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий гимнасток в многоборье в связи с эффективностью их соревновательной деятельности (1983-1986г.г.); III этап - определение путей повышения готовности спортсменок, занимающихся художественной гим-

настикой. Проведение педагогического эксперимента по формированию средств непосредственной подготовки к выполнению видов гимнастического многоборья. Разработка практических рекомендаций для тренеров и спортсменов (1987-1988 гг.).

Основные материалы данной диссертационной работы получены на базе кафедры физического воспитания Московского государственного университета, специализированного отделения по художественной гимнастике коллектива физкультуры "Метеор" (г. Луковский Московской области), специализированной СДЮСШОР № 2 г. Москвы, Московского областного государственного института физической культуры. Кроме того, исследования проводились на Спартакиаде народов СССР (1983г.), первенстве вузов г. Москвы по художественной гимнастике (1984-1988 гг.). В исследовании приняли участие 139 спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой. Среди них: I заслуженный мастер спорта, 17 мастеров спорта международного класса, 66 мастеров спорта, 50 кандидатов в мастера спорта, 5 спортсменок первого взрослого разряда. В предварительном исследовании приняли участие также 166 представителей других видов спорта: легкой и тяжелой атлетики, плавания, спортивной гимнастики, фигурного катания, конькобежного, гребного, лыжного спорта. Помимо спортсменов в исследовании участвовало 48 тренеров по художественной гимнастике (заслуженных тренеров СССР и РСФСР, тренеров I и II квалификационной категории и тренеров, не имеющих категория).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходной теоретико-методологической основой данного исследования является марксистско-ленинское положение о человеке как активном субъекте деятельности, способном адекватно отражать мир и использовать результаты этого отражения в своей практической деятельности. Готовность рассматривается не абстрактно

от объективных условий осуществляемой деятельности, тех требований, которые предъявляются личности, ее опыту и т.п. Готовность — это первичное фундаментальное условие успешного выполнения любой деятельности.

В современной науке существуют разнообразные подходы в понимании проблемы готовности к деятельности. Они раскрываются в работах Алаторцева В.А., Ганюшкина А.Д., Генова Ф., Давкевича О.В., Дьяченко М.И., Инуффо Д.Р., Кандыбовича Л.А., Левитова Н.Д., Рудика П.А., Пономаренко В.А. и других. Теоретические и экспериментальные исследования А.Ц. Пуни и его учеников послужили основанием для определения содержания, уровней, структурных компонентов и других характеристик состояния психической готовности в спорте. Так, уровень полной готовности предполагает функционирование состояния психической готовности как единой системы, адекватно и надежно. Нами готовность понимается как целостное состояние спортсмена, способствующее или препятствующее полному проявлению и реализации его возможностей в конкретном соревновании.

Проведенный анализ состояния проблемы готовности к соревнованиям в художественной гимнастике показал неразработанность данного вопроса как в теоретическом, так и экспериментальном плане. В связи с этим было проведено исследование, посвященное сопоставлению субъективной значимости состояния психической готовности к соревнованию для спортсменов — представителей различных видов спорта: легкой и тяжелой атлетики, спортивной гимнастики, плавания, фигурного катания на коньках, конькобежного, гребного, лыжного спорта, а также художественной гимнастики.

В исследовании приняли участие 192 спортсмена в возрасте от 12 до 27 лет, имеющие спортивный стаж от 3 до 18 лет и высокую спортивную квалификацию: от первого взрослого разряда до мастера спорта международного класса. Наибольшее количество (42%)

составляли кандидаты в мастера спорта (всего 81 человек). Спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, в основном, были представлены мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта (23 гимнастки из 26). Для изучения уровня психической готовности спортсменов к выступлению нами использована трактовка уровней психической готовности, предложенная А.Д. Гангиным (1979). Оценивались следующие уровни психической готовности: полная готовность, неполная готовность, неготовность.

Проведенный опрос о целях определения значимости психической готовности для успешного выполнения соревновательного действия показал (таблица I), что подавляющее большинство представителей всех исследуемых видов спорта отмечает необходимость уровня полной психической готовности к соревнованию. Причем спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, в 92% случаев считают, что состояние психической готовности для них "очень значимо". Это значительно превышает как обобщенный показатель по выборке (64% случаев), так и аналогичный показатель по другим видам спорта (самый высокий - 65% случаев).

Давая оценку уровню собственной психической готовности к наиболее успешному своему выступлению (таблица I), чуть больше половины спортсменов (52%) отмечали у себя полную готовность. В некоторых видах спорта этот показатель еще выше: фигурное катание на коньках - 55%, конькобежный спорт - 57%, гребной спорт - 58%, лыжный спорт - 61%. Отдельные спортсмены указывают на наличие у них состояния неготовности (7% случаев), что говорит как о субъективности восприятия уровня готовности конкретным спортсменом, так и о резервных возможностях спортсмена во время выполнения соревновательного упражнения, которые могут способствовать его успешному выполнению.

В тех видах спорта, где соревновательное действие относит-

Таблица I

Результаты исследования уровня психической готовности спортсменов к выступлению и ее субъективной значимости для успешного выполнения соревновательного управления (МОГИЖК, МГУ, СПОРТОР "Мет:ор", 1987-88 гг.)

№ п/п	Вид спорта	Кол-во	Уровень психической готовности			Значимость психической готовности								
			полная кол. %	неполная кол. %	нет кол. %	очень кол. %	достаточно кол. %	на значимо кол. %						
1.	Тяжелая атлетика	19	9	47	8	42	2	11	10	53	9	37	-	-
2.	Легкая атлетика	31	14	45	12	39	5	16	20	65	11	35	-	-
3.	Спорт. гимнастика	25	11	44	14	56	-	-	15	60	9	36	1	4
4.	Художественная гимнастика	26	11	42	12	46	3	12	24	92	2	8	-	-
5.	Гребной спорт	19	11	58	7	37	1	5	9	48	8	48	1	4
6.	Плавание	13	10	47	3	23	-	-	8	62	5	38	-	-
7.	Конькобежный спорт	14	8	57	6	43	-	-	9	64	5	36	-	-
8.	Фигурное катание	22	12	55	10	45	-	-	14	64	10	32	1	4
9.	Лыжный спорт	23	14	61	7	30	2	9	14	61	9	39	-	-
Итого:		192	100	52	79	41	13	7	123	64	66	34	3	2

тельно изолировано (художественная и спортивная гимнастика и т.п.), спортсмены указывают на невысокий уровень психической готовности к соревнованиям, тем самым высказывают неудовлетворенность уровнем своей психической готовности к выступлению. Так, в художественной гимнастике 58 (12+46)% спортсменок отмечают у себя состояние неполной готовности и неготовности. Вероятнее всего именно в этих видах спорта важно проводить мероприятия, связанные с повышением состояния психической готовности спортсменок к соревнованиям. Обращает на себя внимание тот факт, что свыше 90% представительниц художественной гимнастики, давая невысокую оценку уровню своей психической готовности к соревнованиям, одновременно указывают на необходимость этого состояния для успешного выполнения гимнастических композиций, а также отсутствие у них нужного инвентаря, повышающего их готовность. Таким образом, спортсменкам, занимающимся художественной гимнастикой, необходимо знать и уметь использовать средства, которые бы повышали уровень их психической готовности к соревнованиям.

Следующим этапом в раскрытии характеристики готовности к соревнованиям в художественной гимнастике явилось изучение отдельных элементов непосредственной подготовки к выполнению соревновательного упражнения как средств, способствующих повышению состояния готовности к соревнованиям в художественной гимнастике. С этой целью было проведено анкетирование, в котором приняли участие 65 спортсменок, среди них: 20 мастеров спорта, 40 кандидатов в мастера спорта, 5 перворазрядниц.

Выраженность средств непосредственной подготовки и предсоревновательной подготовки спортсменок к соревнованиям по данной выборке гимнасток представлена на рисунке I.

Полученные результаты говорят о недостаточном внимании спортсменок к средствам психологической подготовки: в предсоревнователь-

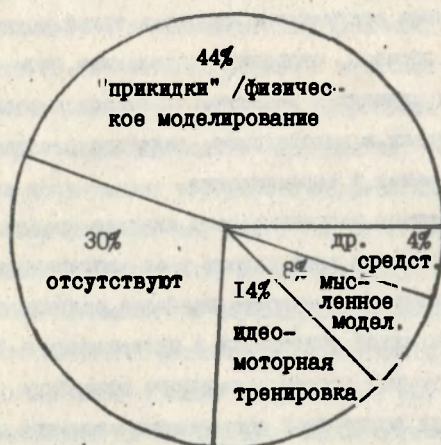
ном периоде подготовки в 30% случаев она вообще отсутствует. Еще хуже обстоит дело относительно средств непосредственной подготовки к соревнованиям. Многие гимнастки не умеют готовиться к выходу на площадку: в 34% случаев отсутствуют средства такой подготовки к соревнованиям. Таким образом, становится очевидным, что совершенствование, а в отдельных случаях и развитие у гимнасток элементов непосредственной подготовки к выступлению является резервом повышения готовности спортсменок к соревнованиям.

Результаты проведенного теоретического анализа проблемы исследования готовности в данном виде спорта и ее экспериментальное изучение позволили определить в качестве наиболее важных следующие средства непосредственной подготовки к выступлению в художественной гимнастике: ритуал соревновательного поведения (определенные, характерные для конкретной спортсменки элементы подготовки к выполнению соревновательного действия, прежде всего те, которые можно оценить визуально), а также сосредоточение внимания, идеомоторная настройка перед выступлением. Каждое из этих средств было нами исследовано в связи с эффективностью соревновательной деятельности гимнасток.

Сосредоточение внимания в любом виде спорта является необходимым этапом непосредственной подготовки спортсменов к успешному выступлению. Длительность сосредоточения как одна из характеристик готовности спортсменок изучалась нами во время соревнований по художественной гимнастике по программе Спартакиады народов СССР. Все участницы имели высокую спортивную квалификацию (змс, мсмк, мс). Хронометрирование осуществлялось с точностью до 0,1 сек.

Выявлено, что помимо индивидуального своеобразия в проявлениях длительности сосредоточения и общего времени подготовки к непосредственному выполнению соревновательного действия продолжительность непосредственной подготовки к выступлению зависит от конкретного вида гимнастического многоборья.

а/ Средства предсоревновательной подготовки



б/ Средства непосредственной подготовки

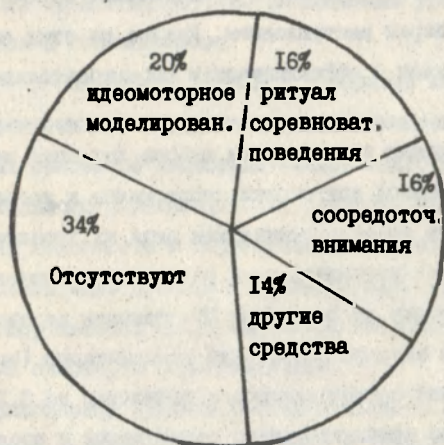


Рис. 1. Средства предсоревновательной и непосредственной подготовки гимнасток-художниц к соревнованиям
/ n = 65/

Результаты выступлений 52 гимнасток-художниц (по сумме баллов в многоборье), коэффициенты вариации времени сосредоточения после вызова и в исходном положении (по пяти видам многоборья), а также показатель ритуала соревновательного поведения были подвергнуты корреляционному анализу. Полученные данные (таблица 2) показывают наличие взаимосвязи между эффективностью соревновательной деятельности гимнасток и элементами их непосредственной подготовки: ритуалом соревновательного поведения и длительностью сосредоточения внимания в исходном положении.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа элементов непосредственной подготовки гимнасток к выполнению отдельных видов гимнастического многоборья и эффективность соревновательной деятельности этих спортсменок (художественная гимнастика, 1983 г.)

№ п/п	Показатели /n = 52/	1	2	3	4
1.	Эффективность соревновательной деятельности		0,156	0,284	0,638
2.	Коэффициент вариации длительности сосредоточения внимания после вызова			0,311	0,195
3.	Коэффициент вариации длительности сосредоточения внимания в исходном положении				0,104
4.	Ритуал соревновательного поведения				
Критические значения Z :		$Z_{0,01} = 0,36$	$Z_{0,05} = 0,28$		

Кроме того, было проведено исследование уровня идеомоторной активности гимнасток перед выступлением (таблица 3). Корреляционный анализ выявил наличие взаимосвязи между средними показателями идеомоторной настройки гимнасток и их результатами выступлений в многоборье ($Z = 0,66$ при $p < 0,05$). Данная взаимосвязь говорит о том, что идеомоторная настройка является одним из элементов непосредственной подготовки и выполнению соревновательного действия и ее уровень влияет на готовность спортсменок к соревнованию, повышает эффективность их соревновательной деятельности.

Для повышения готовности к соревнованиям помимо использова-

Таблица 3

Результаты опроса гимнасток по выявлению уровня их подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)

№ п/п	Участницы соревнований	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)										Сумма баллов в многоборье	
		Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)	Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)		Уровень подготовленности к участию в выступлениях (сорной МГУ, педагогическое училище по художественной гимнастике, Москва, 1986 г.)
1.	Самсонова Е.	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3,3	53,6
2.	Васильева Е.	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2,0	52,1
3.	Тално Т.	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2,5	52,85	
4.	Богданова Н.	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2,0	50,6	
5.	Перепелкина О.	1	2	0	1	2	1	2	1	2	1,2	50,2	
6.	Газарлова Т.	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2,0	51,05	
7.	Краснова Н.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1,5	52,45	
8.	Лытер Н.	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3,0	53,96	
9.	Королева Е.	1	2	1	2	2	3	2	2	3	1,8	52,3	
10.	Шавелева Е.	1	2	3	3	1	3	1	1	1	1,8	51,35	
11.	Золотарева А.	1	3	2	0	1	2	1	2	1	1,5	51,6	
12.	Лытер Т.	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2,0	52,8	
Σ		1,5	2,4	1,9	2,2	1,9	2,6	2,6	2,1	2,1	2,1		

ния самими гимнастками средств непосредственной подготовки, возможен другой путь повышения готовности к выступлению - это помощь тренера, его контроль в период подготовки и участия спортсменов в соревнованиях. Для выявления и обоснования этого пути повышения готовности спортсменов-художниц к соревнованиям были исследованы приемы психолого-педагогического воздействия со стороны тренера, направленные на повышение готовности гимнасток (таблица 4).

Таблица 4

Основные приемы психолого-педагогического воздействия, направленные на повышение готовности спортсменов к соревнованиям (тренеры по художественной гимнастике, 1987-1988 гг)

Приемы психолого-педагогического воздействия	Тренеры в зависимости от стажа работы с спортсменами			Σ
	от 1 до 5 лет (n=18)	от 5 до 10 лет (n=15)	от 10 лет и выше (n=15)	
1. Выбор лично значимой мотивации	3	10	12	25
2. Убеждение	5	8	10	23
3. Отвлечение внимания	10	10	13	33
4. Контроль за идеомоторной настройкой	1	4	2	7
5. Внушение	2	3	10	15
6. Ободрение	15	10	12	37
7. Мобилизующий жест, взгляд	5	8	6	19
8. Стимуляция волевых действий	2	12	14	28
Σ	43	65	79	

Отмечая различия в уровне усвоенности психологических приемов воздействия, способах их приобретения и реализации тренерами по художественной гимнастике, следует подчеркнуть, что по содержанию эти приемы не отличаются у тренеров, имеющих различную профессиональную квалификацию и стаж работы с квалифицированными спортсменами. Вне зависимости от того, был ли эффект от воздействия положительным или нет, почти все тренеры (84%) высказывали самокритичные мысли о недостаточности своего внимания вопросам непосредственной подготовки гимнасток к выступлению, а также о необходимости получения ими специальных знаний в этом направлении.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Давая оценку эффективности используемых ими психолого-педагогических приемов воздействия, тренеры подчеркивали необходимость поиска оптимального взаимодействия в системе "тренер-спортсмен". В дальнейшем, в ходе формирующего педагогического эксперимента, нами были рекомендованы тренеру экспериментальной группы соответствующие приемы психолого-педагогического воздействия для использования в период непосредственной подготовки гимнасток к соревнованиям.

Возможность становления средств непосредственной подготовки к выполнению отдельных видов гимнастического многоборья у конкретных гимнасток исследовалась в процессе формирующего педагогического эксперимента. В программу эксперимента входили следующие этапы:

- комплексное изучение индивидуальных особенностей гимнасток;
- выявление средств повышения готовности к соревнованиям в соответствии с индивидуальными особенностями гимнасток;
- обучение гимнасток приемам непосредственной подготовки;
- использование освоенных приемов непосредственной подготовки к выполнению соревновательной деятельности гимнасток для повышения их готовности к выступлениям и формированию индивидуально своеобразного комплекса приемов непосредственной подготовки к выступлениям у каждой гимнастки.

Необходимость создания индивидуальных комплексов средств непосредственной подготовки подкреплялась стремлением гимнасток строить свою предсоревновательную подготовку с учетом своих индивидуальных особенностей. В процессе формирования этого комплекса у конкретной гимнастки из ритуала соревновательного поведения были выделены приемы саморегуляции психического состояния, т.к. при анализе дневников самоконтроля гимнасток была выявлена необходимость применения приемов психорегуляции при использовании всего комплекса средств повышения готовности к соревнованиям.

Формирующий педагогический эксперимент в основном осуществлял-

ся в процессе базовой предсоревновательной подготовки. Кроме того, некоторые стороны непосредственной подготовки формировались и в период соревнований. В процессе эксперимента осуществлялось многократное моделирование условий предстоящей соревновательной деятельности, а также непосредственно самого соревновательного действия — гимнастической композиции.

Перед началом формирующего эксперимента нами было проведено предварительное констатирующее исследование по выявлению взаимосвязи элементов непосредственной подготовки с ее комплексным показателем и эффективностью соревновательной деятельности гимнасток. С этой целью в ходе учебно-тренировочного процесса во время 10-кратного выполнения каждого вида гимнастического многоборья снимались следующие показатели: 1) наличие ритуала соревновательного поведения; 2) длительность сосредоточения в исходном положении; 3) наличие идеомоторной настройки. Каждая выполненная гимнастическая композиция оценивалась в соответствии с принятой в художественной гимнастике 10-балльной системой.

Сравнение результатов корреляционного анализа средств непосредственной подготовки к выступлению с эффективностью соревновательной деятельности гимнасток контрольной и экспериментальной групп показано в таблице 5. В начале педагогического эксперимента количество статистически значимых коэффициентов корреляции в обеих группах одинаково: в основном по 4-5 на каждый показатель средств непосредственной подготовки, кроме идеомоторной настройки. Здесь отмечается отсутствие значимых связей с эффективностью соревновательной деятельности, что говорит о незначительном применении этого средства непосредственной подготовки к соревнованиям как в экспериментальной, так и контрольной группах.

В конце формирующего эксперимента (таблица 6) появились изменения в количестве статистически значимых связей. В контрольной

Таблица 5

Результаты корреляционного анализа эффективности соревновательной деятельности гимнасток-художниц с элементами их непосредственной подготовки к выполнению соревновательного действия в экспериментальной группе (МГУ) и контрольной группе (СДЮСШ "Метеор") - начало эксперимента

№ тренеров	Длительность боковой точечной заминки		Ритуал соревнований поведения		Идеомоторная настройка		Комплексная подготовка непосредственной подготовкой	
	контрольн. группа	эксперим. группа	контрольн. группа	эксперим. группа	контрольн. группа	эксперим. группа	контрольн. группа	эксперим. группа
1	0,36	0,52	0,47	0,62	0,46	0,49	0,43	0,56
2	0,58	0,69*	0,53	0,52	0,42	0,41	0,54	0,68*
3	0,76*	0,77*	0,55	0,68*	0,36	0,39	0,71*	0,78*
4	0,68*	0,16	0,68*	0,55	0,48	0,48	0,64*	0,61
5	0,62	0,66*	0,54	0,48	0,33	0,45	0,58	0,54
6	0,52	0,14	0,57	0,56	0,42	0,61	0,78*	0,58
7	0,71*	0,46	0,69*	0,72*	0,62	0,51	0,74*	0,54
8	0,68	0,58	0,68*	0,67*	0,48	0,32	0,65*	0,6*
9	0,55	0,78*	0,72*	0,69*	0,51	0,60	0,58	0,81*
10	0,54	0,61	0,72*	0,72*	0,43	0,42	0,59	0,74*

Критические значения:

$\chi^2_{0,05} = 0,63$

$\chi^2_{0,01} = 0,77$

Таблица 6

Результаты корреляционного анализа эффективности соревновательной деятельности гимнасток-художниц с элементами их непосредственной подготовки к выполнению соревновательного действия в экспериментальной группе (МГУ) и контрольной группе (СДЮСШОР "Метеор") - конец эксперимента.

№ тренировочной группы	Длительность сосредоточения внимания	Ритуал соревновательного поведения	Идеомоторная настройка	Комплексный показатель непосредственной подготовки	
				Контрольн. группа	Эксперимент. группа
1	0,41	0,46	0,46	0,48	0,49
2	0,49	0,59	0,54	0,44	0,52
3	0,68*	0,62	0,55	0,38	0,58
4	0,54	0,66*	0,66*	0,46	0,68*
5	0,58	0,64*	0,52	0,36	0,57
6	0,52	0,69*	0,68*	0,41	0,64*
7	0,68*	0,75*	0,72*	0,61	0,72*
8	0,54	0,78*	0,71*	0,51	0,62
9	0,55	0,74*	0,68*	0,63*	0,65*
10	0,75*	0,76*	0,73*	0,52	0,68*

Примечание - * статистически значимые коэффициенты ранговой корреляции

группе оно уменьшилось по длительности сосредоточения внимания (стало три), увеличилось на одну по показателям идеомоторной настройки и ритуалу соревновательного поведения, осталось прежним по комплексному показателю. Тем самым подтвердились предварительные выводы об эмпирически складывающихся индивидуальными комплексах средств непосредственной подготовки, которые, выступая как средства повышения готовности к соревнованиям, влияют на рост эффективности соревновательной деятельности.

В экспериментальной группе, где отмечался рост спортивных результатов, наблюдается увеличение статистически значимых связей или тенденций к ним по всем показателям непосредственной подготовки. Следует отметить, что сложнее всего формируется такое средство непосредственной подготовки, как идеомоторная настройка: только к самому концу эксперимента у гимнасток зафиксированы удобные им, индивидуально своеобразные приемы идеомоторной настройки перед выполнением соревновательного действия, способствующие повышению готовности спортсменов к выступлению.

Таким образом, анализ приведенных данных дает возможность отметить увеличение числа статистически значимых взаимозависимостей в экспериментальной группе по сравнению с констатирующим исследованием и тем самым выявить, во-первых, возможность формирования отдельных средств непосредственной подготовки к соревнованиям (все полученные коэффициенты корреляции или статистически значимы, или имеют тенденцию к связи); во-вторых, влияние сформированности приемов непосредственной подготовки на эффективность соревновательной деятельности: в 100% случаев имеются статистически значимые связи эффективности соревновательной деятельности с комплексным показателем непосредственной подготовки. Причем по мере завершения формирующего эксперимента по всем показателям непосредственной подготовки увеличивается количество статистически значимых связей (при $p < 0,05$ и $p < 0,01$).

ВЫВОДЫ.

1. Обоснована необходимость исследования готовности к соревнованиям в художественной гимнастике. Доказано, что состояние психической готовности к соревнованиям в данном виде спорта является очень значимым для успешного выполнения соревновательного действия. Отмечено, что 58% опрошенных гимнасток-художниц высказали неудовлетворенность уровнем своей психической готовности к выступлению, следовательно, в данном виде спорта важно разрабатывать средства ее повышения. Кроме того, отмечается недостаточное применение в период подготовки к соревнованиям приемов, средств повышения готовности гимнасток к выступлениям. На это указывают свыше 90% опрошенных гимнасток и 84% тренеров.

2. Выявлены основные элементы непосредственной подготовки к выполнению соревновательных действий в художественной гимнастике: а) сосредоточение внимания, б) ритуал соревновательного поведения, в) идеомоторная настройка. Показана их значимость для повышения эффективности соревновательной деятельности в данном виде спорта. Это подтверждается статистически значимыми коэффициентами ранговой корреляции (при $p < 0,01$ и $p < 0,05$).

3. Разработан комплекс непосредственной подготовки гимнасток к выполнению соревновательной композиции, в который входят методики формирования основных элементов непосредственной подготовки к выступлению в художественной гимнастике: ритуал соревновательного поведения, индивидуально стабильного времени сосредоточения внимания в исходном положении, приемов идеомоторной настройки, приемов саморегуляции психического состояния перед выходом на площадку гимнастки.

4. Констатирующее педагогическое исследование (в экспериментальной и контрольной группах), выявив определенную взаимосвязь эффективности соревновательной деятельности гимнасток с отдельными ком-

понентами и комплексным показателем средств непосредственной подготовки к соревнованиям в художественной гимнастике, показало факт эмпирического овладения комплексом средств повышения готовности гимнасток к выступлению.

5. Формирующий педагогический эксперимент позволил обосновать пути повышения психической готовности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, в процессе тренировок:

- целесообразно создавать комплекс индивидуально своеобразных средств повышения готовности, приемов непосредственной подготовки гимнасток к выступлению, причем подбор средств формирования готовности должен осуществляться с учетом требований данного вида спорта;
- тренировочная и предсоревновательная деятельность гимнасток должна опираться на моделирование реальных условий предстоящей деятельности, кроме того, важно осуществлять моделирование гимнастками предстоящего соревновательного действия;
- необходима выработка оптимального взаимодействия в системе "тренер-спортсмен" и выявление с этой целью приемов воздействия на повышение психической готовности гимнасток к соревнованиям со стороны тренера.

Список опубликованных работ по теме диссертации:

1. Исследование поведения спортсменок перед выполнением соревновательного действия // Гимнастика. Вып. 2 - М.: ФизС, 1985. - С. 52-53.

2. Воспитательная работа студентов с юными спортсменками в период тренерской практики. - Малаховка, 1987. - 40 с. /В соавторстве с Горбань А.П., Плетневой З.П./.

3. О комплексном подходе в изучении индивидуальности спортсменки // Проблемы индивидуализации спортивной тренировки. - Малаховка, 1988. - С. 8-11.