**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К НЕГАТИВНЫМ ВОЗДЕЙТВИЯМ СТРЕСС-ФАКТОРАМ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ**

**А.А. Рига, О.Н. Бедарева**

*Московский педагогический государственный университет, Москва*

**А.А. Riga, O.N. Bedareva**

*Moscow State Pedagogical University, Moscow*

**Аннотация:** Статья посвящена проблеме развития спортивной карьеры гимнасток, в практике которой педагогические условия представлены без учета личностного выбора и направленного формирования созидательного поведения в критических ситуациях. Раскрыты современные переживания юных гимнасток в условиях критических ситуаций. Сформулированы рекомендации по оптимизации процесса педагогических условий развития спортивной карьеры гимнасток с учётом их выбора в критических ситуациях.

**Ключевые слова:** критические ситуации, художественная гимнастика, личностный выбор, педагогические условия.

**Abstract:** The article is devoted to the problem of the development of the sports career of qualified gymnasts, in the practice of which the pedagogical conditions are presented without taking into account the personal choice and the directed formation of creative behavior in critical situations. The modern experiences of qualified gymnasts in critical situations are revealed. Recommendations are formulated for optimizing the process of pedagogical conditions for the development of a sports career of qualified gymnasts, taking into account their choice in critical situations.

**Key words:** critical situations, rhythmic gymnastics, personal choice, pedagogical conditions.

**Введение.** «**Кризисная ситуация** (стресс-фактор)– это особая и исключительная ситуация затрудненности выполнения деятельности, специфические условия которой отражаются во внутреннем мире спортсмена в форме значимых переживаний, для трансформации (коррекции) которых, как и для коррекции поведения в целом, необходима профессиональная психологическая помощь (поддержка) извне, от других людей». [1]

Критические ситуации в художественной гимнастике приобретают в настоящее время все более распространенный характер и становятся неотъемлемой частью соревновательной деятельности.

Художественную гимнастику, как и любой другой вид спорта невозможно представить без критических ситуаций. Кризис деятельности (а именно ухудшение, спад результатов и так далее) это недостаточное преодоление определенных для этой деятельности критических ситуаций.

Стоит также отметить, что исследований данной тематики, изучавших именно художественную гимнастику, не проводились.

В сложившейся ситуации как никогда важен анализ изменений переживаний критических ситуаций гимнастками за определенный период.

В этой связи перед исследованием были поставлены следующие *задачи:*

1. Выявить критические ситуации, переживаемые квалифицированными гимнастками.

2. Определить разницу отношений к критическим ситуациям гимнасток за взятый период.

3. Разработать рекомендации по оптимизации процесса педагогических условий развития спортивной карьеры у юных гимнасток с учётом их выбора в критических ситуациях**.**

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ специальной литературы по критическим ситуациям в спорте;

- опрос (анкетирование) гимнасток;

- контент-анализ результатов анкетирования.

В опросах приняли участие 10 гимнасток 10-11 лет, 5 из которых имеют звание кандидата в мастера спорта. Респондентам было предложено ответить на 19 вопросов анкеты о их переживаниях критических ситуаций в 2022 году и в 2023 году.

Независимость суждений респондентов обеспечивалась полным исключением взаимодействия между опрашиваемыми во время заполнения анкет.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Результаты анкетирования представлены в (табл. 1):

Таблица 1

**Динамика личностного выбора в критических ситуациях спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критическая ситуация** | **Специфика выбора личности** | |
| **На начало эксперимента** | **На завершении**  **эксперимента** |
| **1** | **Нахождение вдалеке от родителей** | 9 гимнасток испытывали стресс от продолжительного нахождения вдалеке от родных | 9 гимнасток отметили, что им стало намного проще быть в разлуке с родителями |
| 1 гимнастка чувствовала себя некомфортно в редких ситуациях | 1 из гимнасток отметила, что ей стало ещё тяжелее переживать дни вдалеке от родных |
| **2** | **Тренировки с тренером «один на один»** | 7 гимнасток отметили, что их настрой зависит от настроения тренера | 3 гимнасток ответили, что их настрой зависит от настроения тренера |
| 7 гимнастки не переносят тренировки тет-а-тет |
| 3 гимнасткам комфортно на индивидуальных тренировках |
| **3** | **Обсуждения переживаний с тренером** | 4 гимнастки не делились своими переживаниями | 6 гимнасток предпочитают делиться своими переживаниями с кем-то другим, либо вовсе не делиться |
| 3 гимнастки предпочитают делиться своими переживаниями с кем-то другим, либо вовсе не делиться | 3 гимнастки начали доверять свои переживания тренеру |
| 3 гимнастки могут поделиться своими переживаниями с тренером | 1 гимнастка отметила, что перестала делиться своими переживания вообще с кем-либо |
| **4** | **Ошибка на вступлении** | 9 гимнасткам было тяжело собраться эмоционально после ошибки, но они пытались мобилизовать своё состояние | 8 гимнастки улучшили свои показатели – ошибка их не сбивает |
| 1 гимнастка не могла мобилизовать своё состояние после потери | 2 гимнастки ухудшили свои показатели – им стало тяжело переключиться после потери |
| **5** | **Неизвестность реакции тренера** | 6 гимнасток всегда боятся реакции тренера | 2 гимнасток всегда боятся реакции тренера |
| 4 гимнасток переживают только в зависимости от ситуации | 3 гимнастки перестала бояться реакции тренера |
| 5 гимнастки также переживают только в зависимости от ситуаций |
| **6** | **Не получаются элементы в разминочной зоне** | 5 гимнасток испытывали стресс каждый раз | 3 гимнастки каждый раз испытывают стресс |
| 5 гимнасток не на регулярной основе, но испытывали стресс | 3 гимнастки ответили, что также испытывают стресс, но не регулярной основе |
| 4 гимнастки перестали переживать из-за ошибок в разминочной зоне |
| **7** | **Получение травмы** | 10 гимнасток не переживали из-за возможности получения травмы | 5 гимнасток стали сильно переживать из-за травм |
| У 5 гимнасток возникают сомнения по поводу моего будущего результата |
| **8** | **Увидели гимнастку сильнее себя** | 6 гимнасток начинали следить за гимнасткой | 8 гимнасток улучшили свой показатель до того, что думали только о себе |
| 3 начинали думать, что им нечего делать на этих соревнованиях | 2 гимнастки стали думать, что им нечего делать на этих соревнованиях |
| 1 гимнастка не переживала по этому поводу |
| **9** | **Субъективное судейство** | 7 гимнасток сильно расстраивались | 4 гимнасткам важно только то, что скажет тренер |
| 1 гимнастке было обидно, но она большее предпочтение отдавала мнению тренера | 4 гимнасткам обидно, но они большее предпочтение отдают мнению тренера |
| 2 гимнасткам было важно только то, что скажет тренер | 2 гимнастки сильно расстраиваются. |
| **10** | **Наличие поддержки зала** | 8 гимнасткам всё равно на наличие поддержки зала | 7 гимнасткам поддержка зала стала помогать |
| 2 гимнасткам помогала поддержка зала | 2 гимнасток сбивает поддержка зала, причём раньше она им помогала |
| **11** | **Соревнования высшего уровня. Большая ответственность** | 8 гимнастки сильно переживают из-за этого | 8 гимнасток переживают, но могут себя настроить |
| 2 гимнастки не переживают | 2 гимнастки сильно переживают из-за этого |
| **12** | **Другие гимнастки вашей команды выступили плохо.** | 5 гимнастки думают, что настроение тренера может зависеть от их выступления | 6 гимнасток думают, что настроение тренера может зависеть от их выступления |
| 5 гимнасток понимают, что тоже вступят плохо | 4 гимнасткам всё равно на то, как выступили остальные |
| **13** | **Обучение в школе, совмещая с гимнастикой** | 8 гимнасток имеют трудности в учебе в зависимости от ситуаций | 1 гимнастка имеет трудности в учебе в зависимости от ситуаций |
| 1 гимнастка имеет трудности в совмещении учебы со спортом | 8 гимнасток имеют трудности в совмещении учёбы со спортом |
| 1 гимнастка легко совмещает учебу и спорт | 1 гимнастка легко совмещает учёбу и спорт |
| **14** | **Тренировочный процесс** | Всем 10 гимнасткам нравился тренировочный процесс | 2 гимнасткам не нравится тренировочный процесс |
| 8 гимнасток не могут ответить определённо, многое зависит от настроения тренера |
| **15** | **Соревновательный процесс** | 5 гимнасткам нравился всегда | 4 гимнасткам нравится всегда |
| 3 гимнастки не могут ответить определённо | 5 гимнастки не могут ответить определённо |
| 2 гимнасткам не нравился соревновательный процесс | 1 гимнастке тяжело переносить соревнования психологически |
| **16** | **Периоды, когда на тренировке мало что получается** | 4 гимнастки расстраиваются и ждут, пока начнёт получаться | 6 гимнасток расстраиваются и ждут, пока начнёт получаться |
| 3 гимнастки начинают думать, что гимнастика – это не их | 1 гимнастка начинает думать, что гимнастика – это не её |
| 3 гимнастки не переживают | 3 гимнасток не переживают |
| **17** | **Общение с подругами по команде** | Все гимнастки общаются хорошо межу собой | Изменений не выявлено |
| **18** | **Интерес к гимнастике через социальные сети, книги, СМИ и тд** | 2 гимнастки активно интересуются | 9 гимнасток активно интересуются |
| 5 гимнастки смотрят, только если это попадётся в ленте новостей или окажется под рукой |
| 3 гимнастки не проявляют интереса к новостям мира гимнастики | 1 гимнастка смотрит, только если это попадётся в ленте новостей или окажется под рукой |
| **19** | **Вас готовит тренер перед выходом на выступление** | 1 гимнастка не может настроиться, ее сбивает присутствие тренера | 6 гимнасток не могут настроиться, их сбивает присутствие тренер |
| 6 гимнасток отталкиваются от настроения тренера | 4 гимнастки отталкиваются от настроения тренера |
| 3 гимнастке комфортно готовиться с тренером |

**Выводы и рекомендации.** Полученные данные позволили нам сформулировать следующие **рекомендации** по оптимизации процесса педагогических условий развития спортивной карьеры квалифицированных гимнасток с учётом их выбора в критических ситуациях**:**

1. Добиться наивысших результатов возможно при преодолении этих критических ситуаций, что подразумевает за собой достаточно развитые интеллектуальные и эмоциональные компоненты интеллекта, а также расширенной интеллектуальной готовности гимнастки к вариативным условиям деятельности.

2. Своевременное определение кризисных ситуаций и обнаружение предпосылок к ним действительно определяют успешное развитие гимнасток высшей квалификации в их основной деятельности.

3. В период всей спортивной карьеры гимнастки переживают множество бесперерывных критических ситуаций. Преодоление которых ведёт к наивысшему результату. Для преодоления кризисных ситуаций требуются условия, где у гимнасток будет процесс развития интеллектуальных и эмоциональных компонентов.

1. *Загайнов, Р.М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст] / Рудольф Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 230,

2. *Котова, Е.А.* Ведущие показатели компонентов спортивной формы у высоквалифицированных спортсменок-студенток, занимающихся художественной гимнастикой: автореф. дис. канд. пед. наук/Е. А. Котова. - М.,2013.-24 с.