

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7437658>*Савиных Л.Е.**ORCID: 0000-0003-4863-1349, канд. пед. наук**Алеева К.Р.**ORCID: 0000-0002-8161-4519**Сургутский государственный университет**г. Сургут, Россия*

ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. В статье рассматривается влияние китайской восстановительной гимнастики «Цигун» на эффективность подготовки юных гимнасток в процессе соревновательного периода подготовки. Психоэмоциональное состояние гимнасток улучшается в результате применения комплекса упражнений нетрадиционного вида гимнастики – «Цигун». Организационно-методические указания позволяют повысить эффективность тренировочного процесса в художественной гимнастике.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс; художественная гимнастика; психоэмоциональное состояние гимнасток; китайская восстановительная гимнастика «Цигун»

*Savinykh L.E.**ORCID: 0000-0003-4863-1349, Ph.D.**Aleeva K.R.**ORCID: 0000-0002-8161-4519**Surgut State University**Surgut, Russia*

THE INFLUENCE OF NON-TRADITIONAL GYMNASTICS ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THOSE ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract. The article examines the influence of Chinese restorative gymnastics “Qigong” on the effectiveness of training young gymnasts during the competitive training period. The psychoemotional state of gymnasts improves as a result of the use of a set of exercises of an unconventional type of gymnastics – “Qigong”. Organizational and methodological guidelines allow to increase the effectiveness of the training process in rhythmic gymnastics.

Keywords: educational and training process; rhythmic gymnastics; psychoemotional state of gymnasts; Chinese restorative gymnastics “Qigong”

Актуальность. Рассматривая художественную гимнастику как вид упражнений, И.А. Винер и Ю.В. Ворожко отмечают, что она «... характеризуется особой динамичностью, танцевальным характером выполняемых движений, целостностью, выразительности движений, пластичностью. Поскольку такие упражнения неразрывно связаны с музыкальным сопровождением, то дополнительно тренируются такие навыки, как чувство ритма, музыкальный слух [2; 3].

По мнению Е.П. Ильина «... современный уровень развития спорта можно охарактеризовать как достаточно высокий и технологичный, при этом подготовленность сильнейших спортсменов мира как в физическом, так и в техническом аспектах находится примерно на одинаковом уровне, поэтому достаточно часто решающим фактором, влияющим на исход соревнования, является психологическая подготовка и психоэмоциональное состояние спортсмена» [4].

Как считают Т.В. Огородова, О.В. Тиунова «... к сожалению, в спорте бывают не только победители, но и проигравшие, и очень важно настроить психику спортсмена так, чтобы неудачи и поражения не «сломали» его, на нарушили естественный ход вещей, а реакция на происходящее была максимально предсказуема и не нарушала психоэмоциональное состояние [7; 9].

В своей работе А.А. Ашихмина особое внимание уделяет такому аспекту, как: «... мощным средством психологической подготовки является самоконтроль и самовнушения. Конечно, тренер может давать установки, напутствия, стремиться поднять «боевой дух» спортсмена, но более сильного и действенного метода, как самоконтроль, пожалуй, невозможно представить во многих видах спорта и в художественной гимнастике в частности» [1].

Как считает И.С. Сальников: «... средства психологических воздействий на организм весьма разнообразны и включают такие элементы, как мышечная релаксация, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, самовнушение и саморегуляция» [8].

Отдельные авторы считают, что «... система Цигун – это древнекитайское искусство психотренинга, саморегуляции» [1]. Однако одним из основных эффектов от выполнения упражнений Цигун является нормализация психоэмоционального состояния. С точки зрения психологии, этот эффект самый важный [6].

Цигун – особая древнекитайская система саморегуляции и оздоровления организма, позволяющая противостоять некоторым заболеваниям путем развития естественных способностей организма [1].

Как утверждает А.В. Кабачкова «... поскольку физические ресурсы организма исчерпаемы, то и интенсивность тренировок имеет также строго определенные рамки и пределы, следовательно, с целью повышения эффективности тренировочного процесса требуется осуществлять поиск новых методов и средств, что является достаточно актуальной задачей [5].

Несмотря на популярность исследований, связанных с влиянием различных средств восстановления на психоэмоциональное состояние гимнасток, апробирование нового комплекса мероприятий и изучение его влияния на организм, требует научной обоснованности.

Гипотеза исследования – предполагается, что целенаправленное применение восстановительной гимнастики «Цигун» в художественной гимнастике позволит стабилизировать психоэмоциональное состояние спортсменок.

Новизна – выявлено, что предложенный комплекс специальных упражнений восстановительной гимнастики «Цигун» используемый в процессе тренировочных занятий позволяет повышать стабильность психоэмоционального состояния гимнасток 11-13 лет.

Цель исследования – повысить стабильность психоэмоционального состояния гимнасток применяя китайскую восстановительную гимнастику «Цигун» в процессе тренировочных занятий. Исходя из цели в исследовании решались следующие задачи:

1. Провести анализ литературы по проблеме исследования.
2. Подобрать комплекс специальных упражнений восстановительной гимнастики «Цигун» для девочек 11-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
3. Оценить эффективность применения специальных упражнений гимнастики «Цигун» на психоэмоциональное состояние девочек 11-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы исследования. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно – методической литературы: изучение и анализ научно-методической литературы позволил составить представление о состоянии исследуемой проблемы и сформулировать рабочую гипотезу исследования; педагогические наблюдения: данный метод заключался в наблюдении за психологическим состоянием спортсменок занимающихся художественной гимнастикой в соревновательный период; педагогический эксперимент: в нашей работе педагогический эксперимент заключается в использовании разработанного комплекса китайской восстановительной гимнастики «Цигун», направленного на стабилизацию психоэмоционального состояния гимнасток 11-13 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев в процессе соревновательного периода. Комплекс применялся в каждом тренировочном занятии в соревновательный период спортсменок (6 раз в неделю), выполнялся в начале разминки и занимал 30-40 минут, что составляло 16,7% тренировочного времени.



Рис. Педагогические условия организации исследования

Анкетирование – оценка психологического и эмоционального состояния гимнасток с помощью анкеты по Спилберг – Ханину и SCL-90. SCL-90-R, которая включает 90 симптомов, состоящих из 9 шкал.

1. Соматизация – в основном это ощущение дискомфорта в определенных частях тела.
2. Обсессивность-компульсивность – неспособность избавиться от какой-то бессмысленной мысли или бесполезного поведения.
3. Межличностная сензитивность – явление, при котором человек общается с чувством неловкости, неуверенности в себе или неполноценности.
4. Депрессия – переживания депрессивного характера.
5. Тревожность – личностная тревога и тенденции к активному избеганию фрустрации.
6. Агрессивность и враждебность к окружающим – отражаются три аспекта: мысли, чувства и поведение, включая ущерб вещам, споры и истерики.
7. Фобичность – в основном в пустых местах, индивидуум будет иметь чувство ужаса и сопровождаться некоторыми физическими симптомами.
8. Параноидное мышление – чрезмерная чувствительность к разочарованию, сомнению, обиде, постоянному недовольству другими.
9. Психотизм – в основном относится к некоторым поведениям и болезням в жизни, таким как слуховые галлюцинации.

Обработка данных включала определение среднего арифметического, стандартного отклонения и достоверности различий между экспериментальной и контрольной группами при помощи t-критерия Стьюдента при $p \leq 0,05$.

С целью выявления влияния китайской гимнастики «Цигун» на психоэмоциональное состояние гимнасток нами было проведено исследование на базе СК «Пионер» г. Сургут и МАУ СШ «Сибиряк» г. Нефтеюганск. Выборочную совокупность составила группа из 20-ти воспитанниц отделения художественной гимнастики, занимающихся на этапе спортивного совершенствования (возраст 11-13 лет). Исследование проводилось в два этапа: первый – непосредственно перед тем, как участники исследования начали занятия по методике «Цигун», второй – по истечении 6 месяцев занятий соревновательного периода. Контрольная группа (КГ) занималась по программе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по той же программе, но с использованием составленного нами комплекса восстановительной гимнастики «Цигун». Составленный нами для ЭГ комплекс содержал 9 упражнений + массаж головы, стоп, лица, пальцев рук и ног, также упражнения для шеи. Данный комплекс применялся в течение 6 месяцев в каждом тренировочном занятии (6 раз в неделю) в соревновательном периоде подготовки спортсменок, выполнялся в начале общей разминки и занимал 30-40 минут, что составляло 16,7% тренировочного времени.

Комплекс специальных упражнений восстановительной гимнастики «Цигун» включает: Упражнение 1. «Соединение с Небом и Землей»; Упражнение 2. «Рассерженный тигр толкает гору». Упражнение 3. «Священный журавль пьет воду». Упражнение 4. «Волшебный дракон перемешивает воду». Упражнение 5. «Поднятие и опускание – Ти ан». Упражнение 6.

«Встряхивание всего тела – Да доу донг». Упражнение 7. «Удары крыльями – Жан чи фей цзянь». Упражнение 8. «Потирание запястья – Ка шу ван». Упражнение 9. «Полное очищение».

Результаты исследования. После проведения педагогического эксперимента обнаружено, что у спортсменок, занимавшихся гимнастикой Цигун, регистрировалось достоверное улучшение психоэмоционального состояния (табл.). Выявлено снижение показателей таких как: соматизация, обсессивность-компульсивность, депрессивность, тревожность и фобичность у спортсменок в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ($p \leq 0,05$). Наибольшее количество достоверных изменений наблюдается в ЭГ в таких показателях как: соматизация, обсессивность-компульсивность, депрессивность, тревожность и фобичность. По шкале «Соматизация» среднее значение изменилось с 0,75 до 0,54, снижение составило 0,21; «Обсессивность-компульсивность» среднее значение изменилось с 1,08 до 0,77, снижение составило 0,31; «Депрессивность» среднее значение изменилось с 0,85 до 0,51, снижение составило 0,34; «Тревожность» среднее значение изменилось с 0,73 до 0,57, снижение составило 0,16; «Фобичность» среднее значение изменилось с 0,54 до 0,31, снижение составило 0,23. В перечисленных показателях у ЭГ произошли достоверные изменения.

Таблица

Результаты тестирования психоэмоционального состояния гимнасток 11-13 лет до и после эксперимента

Тесты, баллы	Контрольная группа (n=10)		Экспериментальная группа (n=10)	
	До	После	До	После
Соматизация	0,76±0,63	0,74±0,55	0,75±0,51	0,54±0,41*
Обсессивность-компульсивность	1,09±0,55	1,04±0,56	1,08±0,45	0,77±0,32*
Межличностная чувствительность	1,07±0,53	1,02±0,59	1,10±0,44	0,94±0,52
Депрессивность	0,86±0,50	0,84±0,37	0,85±0,47	0,51±0,31*
Тревожность	0,75±0,48	0,72±0,37	0,73±0,57	0,57±0,44*
Агрессивность и враждебность к окружающим	0,52±0,34	0,51±0,21	0,51±0,31	0,50±0,30
Фобичность	0,54±0,25	0,50±0,29	0,54±0,33	0,31±0,23*
Параноидное мышление	0,66±0,36	0,62±0,41	0,65±0,41	0,63±0,26
Психотизм	0,43±0,24	0,44±0,32	0,43±0,32	0,42±0,40

Примечание: *различия статистически достоверны при уровне значимости $p \leq 0,05$ после исследования в экспериментальной группе, n – количество испытуемых

Также важно заметить уменьшение следующих показателей: межличностная чувствительность, агрессивность, параноидное мышление и психотизм в ЭГ в сравнении с КГ ($p \geq 0,05$). По шкале «Межличностная чувствительность» среднее значение изменилось с 1,10 до 0,94, снижение составило 0,16; «Агрессивность» среднее значение изменилось с 0,51 до 0,50, снижение составило 0,01; «Параноидное мышление» среднее значение изменилось с 0,65 до 0,63, снижение составило 0,02; «Психотизм» среднее значение изменилось с 0,43 до 0,42, снижение составило 0,01.

В таблице приведены показатели психического здоровья гимнасток до и после эксперимента. После проведения педагогического эксперимента обнаружено, что у

спортсменок, занимавшихся гимнастикой «Цигун», регистрировалось достоверное улучшение психологического и эмоционального состояния.

Выявлено снижение показателей таких как: соматизация, обсессивность-компульсивность, депрессивность, тревожность и фобичность у спортсменок в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ($p < 0,05$). Также важно заметить уменьшение следующих показателей: межличностная сенситивность, агрессивность, параноидное мышление и психотизм в ЭГ в сравнении с КГ ($p > 0,05$). Результаты исследования показали, что комплекс гимнастики «Цигун» в тренировочном процессе гимнасток положительно влияет на показатели психического здоровья.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно говорить об эффективности применения гимнастики «Цигун» в практике нормализации и улучшения психоэмоционального состояния гимнасток.

Практические рекомендации. Чтобы занятия по данной методике оказали максимальное положительное влияние на организм, их следует проводить с учетом организационно-методических указаний:

1. Тренировки должны быть регулярными, так как, только при длительном и систематическом выполнении упражнений можно получить от них максимальную пользу;
2. Поскольку правильное глубокое дыхание является неотъемлемой частью этой древнекитайской практики, то желательно заниматься ею в хорошо проветриваемом помещении;
3. Прежде чем приступить к занятию, нужно провести медитацию на 5-10 минут, за это время нужно постараться избавиться от всех мыслей, отойти от внешних раздражителей и сосредоточиться на внутренних ощущениях;
4. Изначально не стоит сразу выполнять все формы. Сначала нужно развить умение выполнять каждое тренировочное движение на автоматизме, а затем научиться сочетать каждое физическое упражнение с правильной техникой дыхания. На следующем этапе нужно научиться плавно переходить из одной формы в другую;
5. Дышать во время тренировок нужно медленно и глубоко, включив диафрагму в процесс дыхания. Такое дыхание максимально насыщает организм кислородом;
6. Чтобы улучшить свое здоровье не стоит тренироваться с силой или очень интенсивно, желая, как можно скорее добиться ощутимых положительных результатов. Такой подход может вызвать стресс в организме и снизить эффективность упражнений.
7. Каждое движение, даже самое простое, должно выполняться с максимально возможной точностью.
8. Четко представить все детали действий, которые нужно выполнить.
9. Тренирующиеся не должны совершать лишних движений и позиций, то есть несущественных для данного упражнения.
10. При этом следует использовать ровно столько силы, сколько необходимо для данного движения или для сохранения принятой позиции тела.

11. В то же время необходимо уделять все внимание выполнению упражнения, чтобы все элементы упражнения могли быть воспроизведены спокойно и правильно.

Литература

1. Ашихмина А.А. Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности // Наука, образование и культура, 2016. №2 (5). С. 54-56.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: ГАФК им. Лесгафта, 2003. 25 с.
3. Ворожко Ю.В., Арефьева П.М. Спортивная аэробика: история, тенденции и проблемы развития // Физкультурное образование Сибири. 2017. Т. 38. №2. С. 73-77.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2017. 352 с.
5. Кабачкова А.В. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации. Томск, 2017. С. 21.
6. Крамида И.Е. Цигун-тренинг как фактор динамики возможности исцеления студентов, имеющих различные заболевания // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVIII Международной научно-практической конференции. Иркутск, 2016. С. 278-282.
7. Огородова Т.В. Психология спорта. ЯрГУ им. Демидова, 2013. С. 39-40, 66-69.
8. Сальников И.С., Сальников Р.И. Методы, средства и адепты безмедикаментозной терапии для целей построения системы интеллектуально-духовной реабилитации и саморегуляции психоэмоциональных состояний личности // Искусственный интеллект: теоретические аспекты, практическое применение: Материалы Донецкого международного научного круглого стола. Донецк, 2020. С. 182-186.
9. Тиунова О.В. Психодиагностика в спорте планирование, анализ, интерпретация // сборник материалов Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта. СПб., 2016. С. 56-59.

© Савиных Л.Е., Алеева К.Р., 2022