**СТРЕСС-ФАКТОРЫ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Еременко Екатерина Евгеньевна*

***Аннотация.*** Сохранение психического здоровья юных спортсменов – одна из задач психологической подготовки, которую решает тренер совместно с родителями начинающих спортсменов. В статье рассматриваются стресс-факторы девочек, занимающихся эстетической гимнастикой на начальном этапе подготовки.

***Ключевые слова:*** эстетическая гимнастика, юные спортсменки, психическое здоровье, стресс-факторы*.*

Проблема сохранения психического здоровья занимающихся спортом актуальна на протяжения всей спортивной карьеры, начиная с начального этапа подготовки, который предусматривает и соревнования.

Сохранение психического здоровья юных спортсменов – одна из задач психологической подготовки, которую решает тренер совместно с родителями начинающих спортсменов [4, 8 и др.]. Результаты анкетирования тренеров и родителей детей в возрасте от 5 до 10 лет позволяют отметить, что в первые два года занятий спортом ребенок переживает от 5 до 10 дистрессовых ситуаций, оказывающих деструктивное влияние на его личность [3].

Целью нашей работы явилось определение стресс-факторов в эстетической гимнастике.

Эстетическая гимнастика ‒ это относительно новый и очень зрелищный вид спорта в России он появился в 90-х годах прошлого столетия, но завоевывает все большую популярность, тем не менее, исследований по подготовке в этом виде спорта не так много, особенно по вопросам психологической подготовки [1, 5, 6, 7]. Поскольку эстетическая гимнастика весьма похожа на художественную гимнастику, тем не менее, имеются различия, основное – это то, что эстетическая гимнастика – это командный вид спорта, и в ней отсутствуют снаряды.

Для достижения цели использовался анализ научно-методической литературы и изучение практического опыта подготовки гимнасток.

Начало занятий эстетической гимнастикой весьма раннее, с 5 лет. При вовлечении ребенка в таком раннем возрасте в спортивную деятельность стоит задача укрепления его здоровья, гармоничного развития личности, выработки положительных черт личности, а вероятность получения психической травмы весьма высока.

 Стресс-факторы в эстетической гимнастике могут быть обусловлены отсутствием необходимых компонентов, определяющих особенности данного вида спорта и успешность достижений в нем. Таковыми являются:

‒ высокая активность анализаторов гимнасток: зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;

‒ сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;

‒ высокий уровень координационных способностей;

‒ музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и

понимать музыку;

‒ выразительные способности: эмоциональность, выразительность и

артистизм;

‒ психологическая совместимость и умение работать в команде;

‒ морально-нравственные качества: дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям;

‒ волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство,

решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;

‒ эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

‒ способность к саморегуляции психологических состояний, умение

сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Когда обозначенные способности и качества не соответствуют требованиям эстетической гимнастики, ребенок не может найти способ (средство, механизм) решения проблемы. На начальном этапе спортивной подготовки ребенок не способен функционально, физически, психологически адаптироваться к стрессовой ситуации, новому режиму тренировок и жизни в целом. Переживание подобных ситуаций, их длительному воздействие приводит к возникновению чувства беспомощности, проявлению качеств, свойственных неуспешному спортсмену, личный прогноз приобретает негативную направленность. Утрачивается интерес к занятиям спортом, на первое место выходят потребности в безопасности, теряет свою актуальность творческая составляющая деятельности [2, 4].

Кроме того, условия организации спортивной деятельности гимнасток отличаются наличием стрессовых ситуаций, вызванных как непосредственным влиянием учебно-тренировочного и соревновательного процессов, так и отношением, поведением и деятельностью тренера, родителей ребенка и ближайшего окружения. Неокрепшая психика юных спортсменок в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности может надорваться.

В учебно-тренировочный процесс детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста активно включены родители. Во главе взаимоотношений в системе «тренер ‒ юный спортсмен ‒ родители юного спортсмена» должен стоять педагог, что будет способствовать развитию и росту ребенка.

Занятия эстетической гимнастикой начинаются еще в дошкольном возрасте, поэтому тренер должен быть мягким и бережным в обращении. Строгие требования педагога действуют на психику ребенка угнетающе. Ранние занятия гимнастикой, неадекватные физические нагрузки могут ограничить интересы ребенка, общение со сверстниками, игровое время, что может явиться стресс-фактором.

На спортивно-оздоровительном и начальном этапе подготовки работа тренера с детьми направлена не на успех, а на общее развитие детей (особенно на начальном этапе спортивной карьеры); на последующих этапах на формирование собственного опыта переживаний поражений и удач выступлений на соревнованиях, эмоциональную поддержку ребенка, особенно при проявлении волевых качеств.

В целях сохранения психического здоровья ребенка родители должны его поддерживать, воспитывать веру в себя. Поскольку эстетическая гимнастика – это командный вид спорта, важен положительный психологический климат всего родительского коллектива. Выстроить работоспособное партнерство в триаде «тренер – ребенок – родители» – основная задача тренера и родителей, сопровождающих ребенка на жизненном пути.

В психологии спорта выделяют стрессоры с кратковременным и длительным воздействием. В эстетической гимнастике можно наблюдать такие стрессоры с кратковременным (срочным) воздействием:

‒ вызывающие страх (выполнение упражнения, которым гимнастка не владеет в совершенстве, неожиданный срыв хорошо разученного двигательного действия, неблагоприятный прогноз выступления всей команды и др.);

‒ связанные с риском (оперативное изменение комбинации);

‒ вызывающие неприятные физические ощущения (боль, усталость, дискомфорт);

‒ стрессоры отвлечения внимания (отрицательно настроенные трибуны болельщиков).

Стрессоры с длительным действием:

‒ монотонные нагрузки, порождающие усталость (продолжительное выполнение упражнений на фоне нарастающего физического и психического утомления и т.д.);

‒ стрессоры несоответствия командным требованиям.

Педагогические наблюдения и тренерский опыт показывают, что выявление причин, конкретных факторов, обуславливающих появление стресса у юных гимнасток, позволяет наметить пути их уменьшения или устранения. Обучение детей адекватно реагировать на подобные ситуации проводится с помощью проигрывания возникших ситуаций, разбора правильности реагирования, бесед.

Тренер должен проводить профилактику неблагоприятных психических состояний юного спортсмена, своевременно реагировать на компенсирующее, либо негативное отношение родителей юных спортсменок, а также преодоление безразличного отношения родителей к занятиям ребенком спортом. Педагоги используют для этого методы воспитательной работы: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

На тренировочных занятиях тренер моделирует соревновательные ситуации, при которых предполагается преодоление трудностей (волнений, неприятных ощущений, страха и т.п.). При этом необходимым условием является соблюдение постепенности и осторожности. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Так же следует помнить, что в определенных ситуациях напряжение тренировочной и соревновательной деятельности могут оказывать стимулирующее действие, помогая юным спортсменкам мобилизовать свои знания и ресурсы для решения поставленных задач.

Таким образом, тренер юных гимнасток совместно с родителями должен создать благоприятные условия, которые будут способствовать реализации ребенка, его индивидуальных особенностей в спортивной команде. Юные гимнастки должны быть уверены, что их любят и принимают такими, какие они есть, что поможет им преодолеть субъективные трудности, внутренние конфликты, страхи и пр.. Удовольствие и радость, получаемые ребенком от занятий спортом, являются фактором его благоприятного развития и успеха.

**Список литературы**

1. Вишнякова, С. В. Методика совершенствования психологической готовности к соревнованиям в эстетической гимнастике / С. В. Вишнякова, Е. Ю. Лалаева // Наука и инновации в ХХI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения : сборник статей IV Международной научно-практической конференции 05 июня 2017 г., г. Пенза. В 3-х частях. Часть 3. – Пенза : Наука и просвещение, 2017 . – С. 67-69.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов . – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 294 с.

3. Кузьменко, Г. А. Особенности адаптации юных спортсменов к стрессовым ситуациям / Г. А. Кузьменко // // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 62–67.

4. Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

5. Орлова, И. А. Динамика показателей психологической устойчивости и ее личностных предпосылок в команде средней степени результативности, в эстетической гимнастике // Актуальные вопросы современной науки : сборник статей по материалам XIII междунар. научно-практ. конференции 19 июня 2018 г. г. Томск. – В 3-х частях, Часть 2. – Уфа : ООО Дендра, 2018. – С. 171-175.

6. Плешкань, А. В. Особенности динамики психоэмоционального статуса спортсменок эстетической гимнастики / А. В. Плешкань, Л. Ф. Орлакис, З. Р. Завьялова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2011. Т. 13. – С. 144–149.

7. Прописнова, Е. П. Исследование уровня групповой сплоченности девушек 12-14 лет, выступающих в команде по эстетической гимнастике / Е. П. Прописнова, М. А. Терехова, Д. И. Дегтярева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8(162). – С.153–156.

8. Усков, Г В. К вопросу о сохранении физического и психического здоровья юных спортсменов / Г. В. Усков, О.Э. Возницкая и др. //Актуальные вопросы диагностики, лечения и профилактики в системе медицинской реабилитации и спортивной медицины: сборник трудов областной научно-практической конференции. – Челябинск: ЧелГМА, 2013. – С. 27–35.