УДК 796.413 **DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-28-32**

Влияние занятий гимнастикой на личностные характеристики девочек 7-8 лет

Биндусов Е.Е.[1], Овсянникова М.А.[2], Янкина Е.А.[1]*
[1] Московская государственная академия физической культуры
Малаховка, Россия
ORCID: 0000-0003-2121-4839, bindusov50@mail.ru
ORCID: 0000-0003-1773-8928, katyushakmv@yandex.ru
2 Российский университет транспорта
Москва, Россия
*ORCID: 0000-0002-9191-1621, mikhailova-marishka@yandex.ru**

Аннотация: Некоторые характерологические особенности и свойства личности необходимо учитывать при выборе спортивной специализации. В современной гимнастике роль психологического фактора постоянно возрастает. Анализ результатов психологических тестирований позволяет судить о влиянии занятий гимнастикой на психологические особенности занимающихся. ***Научная новизна*** исследования заключается в обосновании использования показателей свойств нервной системы, свойств личности и характера девочек в качестве действительной оценки для определения влияния на них занятий гимнастикой. ***Практическая значимость.*** Полученные результаты могут помочь тренерам и специалистам по гимнастике в вопросах отбора детей для занятий данным видом спорта. Материалы. В статье рассмотрены результаты исследований авторов по сравнительному анализу характерологических сторон личности и проявлений свойств личности двух групп девочек 7-8 лет, одна из которых состоит из гимнасток, а другая – из неспортсменок. ***Методы исследования:*** анализ литературных источников, методика экспресс-анализа характера (метод Дембо-Рубинштейна), определение свойств личности по тесту W. Sikora, теппинг-тест, статистический анализ. ***Результаты.*** Авторами проведены психологические тестирования гимнасток и неспортсменок 7-8 лет и проанализированы их результаты. Установлено, что по оценкам степени проявления свойств личности гимнастки превосходят неспортсменок по показателям общего поведения, способности к обучаемости и целеустремленности. Девочки, не занимающиеся гимнастикой, обладают в основном слабой или средне-слабой нервной системой, имеют большую абсолютную чувствительность (меньший порог), чем гимнастки. Они имеют преимущество в зоне слабых и средних раздражителей, быстрее реагируют и величина реакции у них больше. Гимнастки же в зоне большой интенсивности раздражителя имеют преимущество. Гимнастки со слабой нервной системой готовятся к следующему виду соревнований сразу по окончании выступления на предыдущем. Гимнастки с более высокой силой нервной системы представляли упражнение в более короткий срок. ***Заключение***. Девочки 7-8 лет, занимающиеся и не занимающиеся гимнастикой, действительно имеют качественные различия в психологических характеристиках.
Ключевые слова: гимнастика, девочки 7-8 лет, психологические особенности, свойства личности, метод Дембо-Рубинштейна, тест W. Sicora, теппинг-тест, характерологические стороны личности.

Для цитирования: Биндусов Е.Е., Овсянникова М.А., Янкина Е.А.* Влияние занятий гимнастикой на личностные характеристики девочек 7-8 лет. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физическойкультуры и спорта. 2023; 18(1): 28-32. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-28-32.

The gymnastics influence on the 7-8 years old girls' personality characteristics

Evgeniy E. Bindusov[1], Marina A. Ovsyannikova[2], Ekaterina A. Yankina[1]*
[1] Moscow State Academy of Physical Education
Malakhovka, Russia
ORCID: 0000-0003-2121-4839, bindusov50@mail.ru
ORCID: 0000-0003-1773-8928, katyushakmv@yandex.ru
[2] Russian University of Transport
Moscow, Russia

Abstract: Some characteristic features and personality traits should be taken into consideration when choosing a sport specialization. Besides, the role of psychological factor in modern gymnastics is constantly increasing. The analysis of the psychological tests results allows to judge about the influence of gymnastics exercises on the psychological peculiarities of the students. ***Materials.*** The results of authors researches on comparative analysis of characteristic features and personal qualities of two 7-8 years old girls groups, one of which consists of gymnasts and another one consists of non-athletes, are considered in the article. ***Research Methods.*** Literary sources analysis, character express analysis method (Dembo-Rubinstein method), personality properties determination according to W.Sikora test, tapping - test, statistical analysis. ***Results.*** The authors carried out psychological testing of gymnasts and non-athletes 7-8 years old and analyzed the results. It is established that the values of the nervous system, personality and character traits of the two girl groups are a valid assessment to determine the sports activities impact on them. According to estimates of the degree personality properties manifestation, gymnasts are superior to non-athletes in terms of general behavior, learning ability and purposefulness. Girls who do not participate in gymnastics have mostly weak or medium-weak nervous system, have a greater absolute sensitivity (lower threshold) than gymnasts. They have an advantage in the area of weak and medium stimuli. They react faster and have greater magnitude of reaction. Gymnasts, on the other hand, have an advantage in the zone of high intensity stimuli. Gymnasts with a weak nervous system prepare for the next type of competition immediately after the performance of the previous one. Gymnasts with a higher strength of nervous system presented the exercise in a shorter time. ***Conclusion.*** The girls of 7-8 years old engaged and not engaged in gymnastics do have qualitative differences in psychological characteristics. The obtained results can help coaches and gymnastics specialists in the selection of children for this sport.
Keywords: gymnastics, girls 7-8 years old, psychological features, personality traits, Dembo-Rubinstein method, W. Sicora test, tapping test, personality traits.

For citation: Evgeniy E. Bindusov, Marina A. Ovsyannikova, Ekaterina A. Yankina*. The gymnastics influence on the 7-8 years old girls' personality characteristics. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2023; 18(1): 28-32. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-28-32.

Введение

В критических для организма ситуациях, связанных с предельными физическими и психическими нагрузками, характерными для спортивной деятельности, наиболее резко обнаруживаются индивидуально-типологические особенности спортсмена, проявления свойств его личности, индивидуальные характеристики его деятельности [1].

Одним из популярных в нашей стране и наиболее эффективных разделов физического воспитания является гимнастика, которую можно назвать фундаментом для многих других видов спорта. В современной гимнастике роль психологического фактора постоянно возрастает. Это связано, во-первых, с увеличивающейся сложностью упражнений и соединений. Во-вторых, в гимнастику приходят в раннем возрасте, что влечет за собой целый ряд специфических вопросов для исследования, в первую очередь связанных с аспектами отбора одаренных детей. В связи с этим изучение индивидуальных особенностей детей, свойств их нервной системы и характеристик темперамента, особенностей личности и деятельности, влияния занятий спортом на эти характеристики приобретает важное значение.

Согласно гипотезе исследования, психологические характеристики девочек 7-8 лет, занимающихся и не занимающихся гимнастикой, имеют качественные различия.

Цель исследования – выявить различия в психолого-педагогических характеристиках девочек 7-8 лет, которые занимаются и не занимаются гимнастикой.

Для достижения цели были поставлены задачи:

1. Определить отдельные характерологические стороны личности исследуемых групп де-

вочек.

2. Оценить проявление отдельных свойств личности участниц исследования.

3. Провести сравнительный анализ психологических характеристик девочек 7-8 лет.

Материалы и методы

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; методика экспресс-анализа характера (метод Дембо-Рубинштейна); определение свойств личности по тесту W. Sikora; теппинг-тест; статистический анализ.

В исследовании приняли участии 20 девочек 7-8 лет, которые составили 2 группы: 10 гимнасток и 10 девочек, не занимающихся спортом.

Результаты и обсуждение

Во многих видах спорта качества, которые выступают в виде специальных способностей, в некоторых случаях зависят от психологических особенностей занимающихся. Из этого следует, что некоторые характерологические особенности и свойства личности нужно учитывать при выборе спортивной специализации. Одной из основных задач тренера является отбор в группу начинающих наиболее одаренных и перспективных спортсменов. Для достижения успеха в различных видах спорта необходим учет тех психологических свойств, которые помогут облегчить и улучшить спортивную деятельность [2].

Одной из ведущих тенденций, характеризующих развитие современного спорта, является повышение роли психологической подготовки спортсменов к достижению эффективности и надежности результатов, формирование психической подготовленности к соревнованию, поскольку она может стать мощным резервом повышения результативности спортивной деятельности. Как правило, вопрос психологической подготовки спортсменов попадает в поле зрения тренеров только тогда, когда после нескольких лет занятий их ученики приобретают достаточно высокий уровень мастерства и начинают выступать в соревнованиях [3].

В возрасте 7-8 лет развитие организма идет относительно равномерно. Увеличение силы и подвижности нервных процессов обеспечивает повышение работоспособности коры головного мозга и стабильность всех видов внутреннего торможения. Постепенно возрастает роль второй сигнальной системы. Значение первой сигнальной системы при этом не снижается. В младшем школьном возрасте нервные процессы характеризуются уже значительной силой и уравновешенностью, условные рефлексы - достаточной стабильностью. Все виды внутреннего торможения проявляются вполне отчетливо. Также отмечается недостаточность регулирующих влияний коры головного мозга на подкорковые образования, что выражается в слабости активного внимания и значительной сосредоточенности. Дети 7-8 лет отличаются любознательностью, выраженной потребностью в движении. Вместе с тем некоторые возрастные особенности детей 7-8 лет затрудняют работу с ними. В этом возрасте у детей не развит самоконтроль, не сформирована самооценка, а это именно те свойства психики, от которых зависит успешность обучения и уверенность в своих силах [4].

Психолого-педагогическая работа с юными спортсменами направлена на создание психической готовности к повышению результата и правильное становление личности спортсмена. В литературе по психологии спорта имеются два мнения о той роли, которую играют психологические особенности личности в спорте. Одни авторы полагают, что в силу специфики деятельности успех в спорте предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента. Другие считают, что в массовом спорте вообще, а также в некоторых видах спорта свойства нервной системы не предопределяют успешность деятельности. Есть мнение, что посредством формирования индивидуального стиля одинакового успеха могут достичь люди с самыми разнообразными свойствами нервной системы и темперамента [5].

В двух группах девочек, участвующих в исследовании, проводилось психологическое тестирование, анализы результатов которого и легли в основу данной работы. Сначала определялся характер девочек с помощью методики экспресс-анализа характера, основанной на функциональной асимметрии правого и левого полушария головного мозга [6].

Статистическая обработка результатов выполнения теста показала, что выборка является неоднородной, в ней наблюдается большой разброс индивидуальных особенностей. Чаще встречаются простодушные, нерешительные, с мягкими чертами характера (40%); дружелюбные, контактные, эмоциональные составляют 30%; энергичные, решительные, которые добиваются поставленной цели, – 30%.

Из 10 опрошенных гимнасток только 30% по своим характерологическим показателям – решительные, склонные к самооценке, энергичные, с сильным характером – могут в дальнейшем успешно заниматься гимнастикой и показывать хорошие результаты.

В результате проведения теста по определению характерологических особенностей у девочек, не занимающихся спортом, получены следующие данные: группа по характеру является неоднородной, присутствует разброс индивиду-

альных особенностей. Чаще встречаются дружелюбные, контактные, эмоциональные (50%). Энергичные, решительные, которые добиваются поставленной цели, составляют 30%; простодушные, нерешительные, с мягкими чертами характера – 20%.

Из 10 девочек, участвующих в исследовании, по всей видимости, только 30% по своему характеру направлены на достижение поставленной цели.

Анализ и обработка результатов по проведенному тесту определения характерологических особенностей гимнасток и неспортсменок за год указывают на некоторые изменения, но различия между группами еще недостоверны ($p>0,05$), т.е. группы однородны, присутствует большой разброс индивидуальных особенностей.

Следующим шагом в ходе исследования была оценка свойств личности исследуемых групп девочек с помощью теста W. Sicora [7]. Анализ полученных данных говорит о том, что 90% гимнасток показали результат, превышающий 2,5 усл. ед., что говорит о высокой приспособляемости организма и психики спортсмена к физическим нагрузкам, в то время как среди не занимающихся спортом таких девочек только 40%. Достоверные различия ($p<0,05$), установленные между средними арифметическими результатов гимнасток и неспортсменок, показали, что первые лучше контролируют себя, аккуратны, добросовестны, собранны, сдержанны, целеустремленны, способны к наиболее быстрому усвоению новых упражнений. Лишь индекс способности к концентрации выше у детей, не занимающихся гимнастикой ($p<0,05$).

Участвующие в исследовании девочки выполняли теппинг-тест [8]. Его результаты свидетельствуют о наличии слабой нервной системы у девочек, занимающихся гимнастикой, но говорить обо всех мы не можем, так как у 30% из них слабая нервная система, у 60% – средняя сила нервной системы, 10% – между сильной и слабой нервной системой. У 60% девочек-неспортсменок выявлена слабая нервная система, а у 40% –нервная система средней силы.

Сила нервной системы и сила нервных процессов являются показателями работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительную по времени нагрузку, чем слабая.

Уровень же активации в покое у лиц со слабой нервной системой (не занимающихся спортом) выше, а следовательно, и ближе к пороговой зоне реагирования, чем у гимнасток, лиц с более сильной нервной системой.

Заключение

Проведенное исследование показало следующее:

1. Показатели свойств нервной системы, свойств личности и

характера двух групп девочек являются действительной оценкой для

определения влияния на них занятий спортом.

2. По оценкам степени проявления свойств личности

гимнастки значимо превосходят неспортсменок ($p<0,05$) в показателях общего поведения, способности к обучаемости и целеустремленности. Показатели способности к концентрации, способности к повышению достижений и уверенности в себе не дают основания говорить о превосходстве в проявлении свойств личности у тех или других.

3. Девочки, не занимающиеся гимнастикой, обладают в основном

слабой или средне-слабой нервной системой, имеют большую

абсолютную чувствительность (меньший порог), чем гимнастки.

Они имеют преимущество в зоне слабых и средних раздражителей,

быстрее реагируют, и величина реакции у них больше. Гимнастки же в зоне большой интенсивности раздражителя имеют преимущество.

4. Гимнастки со слабой нервной системой готовятся к следующему виду соревнований сразу по окончании выступления на предыдущем. Гимнастки с более высокой силой нервной системы представляли упражнение в более короткий срок.

5. Различия в результатах теста по определению характерологических особенностей у гимнасток и неспортсменок носят случайный характер ($p>0,05$).

Таким образом, проведенное исследование показало, что девочки 7-8 лет, занимающиеся и не занимающиеся гимнастикой, действительно имеют качественные различия в психологических характеристиках. Однако считаем необходимым отметить, что, поскольку на человека влияют многие факторы окружающей среды, было бы неправильным приписывать изменения отдельных характеристик личности одним только занятиям спортом.

Список литературы

1. Воронцов В.В. Проявление индивидуально-типологических особенностей личности в спортивной деятельности. *Сибирский педагогический журнал*. 2010; 5: 373-381.

2. Воложанина А.С. Влияние темперамента высококвалифицированных спортсменов на

спортивную подготовку. *Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летия факультета физической культуры*. Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. 2022: 17-20.

3. Каськова Д. С. Социально-психологическое взаимодействие в системе «Спортсмен - тренер» как фактор успешности спортивной деятельности. *Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания*. 2010; 3: 119-125.

4. Крылова А.В., Аникина Т.А. *Психофизиологические аспекты адаптации детей к учебной деятельности: учебно-методическое пособие*. Казань: КФУ. 2014: 43.

5. Чарыкова И.А., Филипович Л.В. Психолого-педагогические основы многолетней подготовки спортсменов. *Прикладная спортивная наука*. 2018; 2(8): 58-65.

6. Цуканов В.А., Цуканова Г.И., Конопельчева Н.А. Диагностика личности спортсмена путем внедрения в практику метода психологического анализа почерка. *Наука-2020*. 2019. №11 (36): 33/163-37/163.

7. Котова Е.А. Ведущие показатели компонентов спортивной формы у высококвалифицированных спортсменок-студенток, занимающихся художественной гимнастикой. Автореферат дис. ... канд. пед. наук. Малаховка. 2013: 24.

8. Овсянникова, М.А., Биндусов Е.Е., Зверева З.Ф., Янкина Е.А., Поздеева Е.А. Сохранение психоэмоционального состояния студентов вуза различными видами спорта. *Здоровый образ жизни и охрана здоровья: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. Сургут: РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет». 2022: 80.

Статья поступила в редакцию: 06.02.2023

Биндусов Евгений Евгеньевич *– кандидат педагогических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры, 140032, Россия, п. Малаховка, ул. Шоссейная, дом 33, e-mail: bindusov50@mail.ru*

Овсянникова Марина Андреевна *– кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта (МИИТ), 127055, Россия, г. Москва, ул. Новосущевская, дом 24, стр. 1, e-mail: mikhailova-marishka@yandex.ru*

Янкина Екатерина Александровна *– кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Московская государственная академия физической культуры, 140032, Россия, п. Малаховка, ул. Шоссейная, дом 33, e-mail: katyushakmv@yandex.ru*