

Климович Алиса Сергеевна

соискатель, педагог-тренер

Тульская региональная федерация эстетической гимнастики

г. Тула, Тульская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов в командном виде спорта, в частности, в эстетической гимнастике. Раскрываются аспекты готовности гимнасток как гарантии успешности в соревновательных условиях.

Ключевые слова: психологическая готовность, успешность взаимодействие в команде, настроенность на результат.

Состояние спортивной формы является результатом сложной многоуровневой физической, тактической и технической подготовки спортсмена. Кроме того, настроенность спортсмена на демонстрацию высоких результатов связана с психологической составляющей спортивной формы, а именно с психологической готовностью к соревнованиям.

В специальной методической литературе, касающейся психологической подготовки спортсменов отмечаются такие индивидуальных характеристик детей как уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, способность осуществлять саморегуляцию собственных психических состояний в условиях кризисной ситуации, способность мобилизовать силы и реализовать резервные возможности своего организма с целью достижения наибольшего результата, концентрация внимания, волевые качества.

Коррекция и развитие указанных качеств личности позволяет повышать психологическую готовность к тренировочной соревновательной деятельности. Для подготовки спортсмена к напряженным условиям тренировок и соревнований требуется применять систему разнообразных психологических воздействий, которая должна сопровождать все виды тренировок: физическую, техни-

ческую, тактическую и теоретическую. Система психологических воздействий в тренировочном процессе, распространяющаяся на все виды тренировок (физической, тактической, психологической и прочих) можно назвать психологической подготовкой спортсмена в широком смысле.

Все большую популярность приобретает молодой и быстро развивающийся вид спорта эстетическая гимнастика. Не секрет, что в основном подготовкой юных спортсменок занимаются спортивные педагоги, прошедшие путь спортивной карьеры в художественной гимнастике. Однако, несмотря на заметное сходство в особенностях физической, технической и интегральной подготовки, в отличие от художественной гимнастики, эстетическая – является командным видом спорта, что требует дополнительного изучения проблем и вопросов психологической подготовки спортсменок.

Этим и определяется актуальность нашего исследования.

Нами выявлено противоречие между необходимостью учета специфики командного взаимодействия занимающихся эстетической гимнастикой и недостаточностью методической разработанности вопросов психологической подготовки спортсменок в данном виде спорта.

Основной задачей в соревновательных видах спорта является поддержка спортсменов в их развитии для повышения индивидуального уровня результативности. Психологическая подготовка – это один из столпов, с которым должен быть знаком современный тренер. Крайне важно ознакомиться с этим часто игнорируемым аспектом подготовки, чтобы оказывать поддержку и направлять спортсменов на их пути к достижению наивысших результатов на соревнованиях на протяжении всей их спортивной карьеры.

В соревновательных видах спорта умственная сила часто определяет последующую удачу или неудачу, удовольствие или разочарование. Умственная сила требует выраженной уверенности в себе, которой можно достичь с помощью физических тренировок. Согласно современным знаниям, сегодняшняя спортивная подготовка состоит из следующих составляющих:

– тренировка техники;

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

-
- тренировка тактики;
 - физическая подготовка;
 - психологическая подготовка.

В спорте, а в эстетической гимнастике, в частности, особенно, психофизиологическое состояние спортсменки оказывает значительное, решающее влияние на качество и эффективность ее спортивной деятельности и синхронного взаимодействия в команде.

Именно поэтому психофункциональная подготовка каждой гимнастки группы приобретает ключевой смысл, ведь необходимо освоить большой объем тренировочных нагрузок и подготовиться к интенсивной соревновательной деятельности.

Современный спорт немыслим без понятий «стресс» и «тревога». Данный факт объясняется целенаправленной спортивной борьбой, постоянными переживаниями успеха или неудач, максимальными по интенсивности нагрузками, острым соперничеством команд. Проблемы психического стресса и тревоги в спорте у нас в стране и за рубежом стали активно разрабатываться после распространения концепций биологического стресса.

При оценке соревновательной деятельности обязательно стоит учитывать психическое напряжение гимнасток, а не только физическую нагрузку. Возникновение психической нагрузки у спортсменок неизбежно и может привести к грубым ошибкам в совместном выступлении. Неприспособленность к экстремальным условиям и психическая неустойчивость могут привести к неудачам на соревнованиях. Имеют место быть такие внезапные помехи, как боязнь получить травму, бурная реакция зрителей, плохое состояние, возможное пристрастие судей, их длительное совещание по поводу оценок и т. п. Именно к таким моментам спортсменки должны быть психологически подготовлены.

На протяжении последних лет стремительного развития эстетической гимнастики тренеры-преподаватели решают проблемы преодоления трудностей и препятствий в различных видах подготовки (физической, функциональной, технической, тактической, теоретической). Но проблема психологической подготовки так

и оставалась всегда на втором плане. Скорее всего, это связано с тем, что все виды подготовки были достаточно хорошо изучены, при этом психологической, не уделялось должного внимания. Психологическая подготовка гимнасток даже сейчас не имеет полного методологического обоснования ни на практике, ни в теории спортивной деятельности. Не стоит отрицать тот факт, что и современные тренеры не всегда обучают гимнасток методам психологической подготовки, не владеют психолого-педагогическими приемами влияния на спортсменок и даже не имеют четкого представления о психологической подготовке.

Безусловно, тренера по гимнастике ждет титанический объем ответственной работы, так как в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности ему приходится постоянно решать огромное количество проблем. Тренер по гимнастике должен обладать специальными знаниями по теории и методике гимнастики, педагогики, биомеханики, возрастной физиологии и психологии, психологии гимнастики, антропологии и морфологии, спортивной метрологии. Стоит перечислить основные профессиональные обязанности тренера: учебно-тренировочная; воспитательная; планирующая; контролирующая; коррекционная; подготовка и участие в соревнованиях; отбор для занятий гимнастикой; материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; обеспечение безопасности занятий.

Психологическая работа тренера начинается с отбора детей для занятий эстетической гимнастикой, где необходимо использовать специфические критерии отбора, создание сплоченной команды спортсменов-единомышленников. Далее при подготовке к соревнованиям необходимо решить проблему надежности каждой молодой гимнастки в условиях повышенной психической напряженности соревновательной деятельности, наличия стремления никого не подвести: тренера, подруг по команде, родителей. Воспитательная функция в данном случае является стрежневой в многокомпонентной в работе тренера. Она помогает развить волевые, нравственные, интеллектуальные качества молодых гимнасток команды, способствует эстетическому и физическому воспитанию, спортивному совершенствованию, чувству коллективизма.

Рассмотрим понятия и структуру психологической подготовки гимнасток в данном виде спорта:

- 1) психологический паспорт команды – качества каждой личности, значимые для достижения совместных высоких спортивных результатов наряду с физической, технической, тактической готовностью спортсменок;
- 2) психологическая характеристика гимнасток – оценка проявляемых ими психологических качеств и черт личности каждого члена команды;
- 3) общая психологическая подготовка гимнасток – нравственная, волевая, эмоциональная, интеллектуальные формы воздействия на спортсменок, сплочение команды;
- 4) психологическая подготовка на конкретной спортивной тренировке – система психолого-методических мероприятий, связанных с формированием целевой установки на данную тренировку, организацией внимания гимнасток, с программой направленности сознания на выполняемые ими совместных двигательные действий, синхронности, с совместным психологическим анализом проведенной тренировки;
- 5) предсоревновательная психологическая подготовка гимнасток команды в эстетической гимнастике – это система мероприятий, связанных с мобилизацией готовности спортсменок к конкретному соревнованию;
- 6) предстартовая психологическая подготовка – формирование установки на достижение наивысшего спортивного результата, организация внимания спортсменок на предстартовый период соревновательной деятельности;
- 7) соревновательная психологическая подготовка – развитие способности каждой гимнастки команды регулировать свои эмоциональные реакции, состояния и межличностные отношения, а также способности тактически и оперативно мыслить в условиях соревновательной борьбы;
- 8) постсоревновательная психологическая подготовка – анализ успешной и неуспешной соревновательной деятельности по отдельным сторонам управления умственным и двигательным действиями.

Нам представляется значимым то, что психологическая подготовка спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, наряду с общефизической является неотъемлемой частью учебного и тренировочного процесса.

Список литературы

1. Винер И.А. Анализ соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях накануне XXX Олимпийских игр / И.А. Винер, Р.Н. Терехина.
2. Винер И.А. Подготовка сборной команды России по художественной гимнастике к играм XXX олимпиады / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, А.А. Гурьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №9 (91). – С. 42–46. EDN PDAQYV
3. Гимнастика и современный фитнес-2017: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции / под общей ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 277 с.
4. Ильин Е.П. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена / Е.П. Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 253–260.