

Михина Алиса Сергеевна - студентка 2 курса юридического факультета
Астраханского государственного технического университета
Mikhina Alisa Sergeevna - 2nd year student of the Faculty of Law
Astrakhan State Technical University

Научный руководитель - Лакейкина Ирина Александровна
Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
Астраханского государственного технического университета
г.Астрахань, Россия

ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

АННОТАЦИЯ

Увеличивающаяся конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет закрепляться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разнообразную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. В статье анализируется актуальность психологической подготовки в художественной гимнастике, которая поможет найти спортсменке и тренеру лучшее решение в достижении поставленной цели.

Ключевые слова: *психология, спорт, художественная гимнастика, соревнования, тренировочный процесс*

ANNOTATION

The increasing competition on the world gymnastics platform suggests that the championship will be assigned to those athletes who can combine a variety of complexity with virtuoso performance and special expressiveness, emotionality, and artistry.

The article analyzes the relevance of psychological training in rhythmic gymnastics, which will help the athlete and coach find the best solution in achieving this goal.

Keywords: *psychology, sports, rhythmic gymnastics, competitions, training process*

В художественной гимнастике присутствует жёсткая конкуренция между спортсменками и командами, важно, что не только мастерство гимнастки в целом, но и её эмоциональный настрой во время выступления способен повлиять на оценку судей. Психологическая подготовка спортсменки – часть общей тренировочной программы, которая связана как с физической, так технической и тактической подготовками.

Владимиром Силиным были проведены исследования десяти гимнасток сборной России, в результате которых удалось определить, что частота пульса спортсменки, готовящейся к выходу на ковер может возрастать до 144 ударов в минуту; тремор до 22.0, а координация до 4.6. Височное давление после полутора минут исполнения композиции поднимается с 60 до 120 мм рт. ст.

Следует упомянуть, что буквально через 15 минут после соревнований все показатели у гимнасток приходят в норму, однако менее опытные спортсменки не могут сразу "восстановиться". Опрос гимнасток и тренерского состава показал, что кроме недостаточной физической и технической подготовленности может помешать чувство неуверенности, неумение сосредоточиться, возгласы болельщиков, необъективное судейство. К неудачам могут привести психическая неустойчивость, неприспособленность к экстремальным условиям, неумение преодолеть препятствия, с которыми гимнастки могут встретиться при подготовке к соревнованиям и в процессе их. Это доказывает важность и необходимость психологической подготовки в художественной гимнастике. Для формирования стабильного эмоционального состояния перед соревновательным мероприятием особое значение имеют: качество тренировочной работы, правильная постановка задачи, грамотная организация крайней тренировки, предсоревновательная беседа и психорегулирующая практика; наличие индивидуального плана подготовки к старту; владение методами самонастройки на выступление. Занятия спортом формируют личность спортсмена, его эмоциональную сферу, волевые качества, часто давая особый эффект, труднодостижимый иными способами. Вместе с тем, тот же спорт связан с преодолением психически весьма сложных и утомительных состояний. Таким образом, подводя итог всему вышеизложенному, мы приходим к выводу, что для того, чтобы справиться с появляющимися преградами, необходима продуманная, систематическая психологическая подготовка, значение которой в спорте безусловно возрастает по мере того, как повышается профессионализм спортсмена в соревнованиях все более высокого ранга.

Список использованной литературы

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 207 с.
2. Художественная гимнастика: Учебник под общей ред. Профессора Л.А. Карпенко – М.: 2003 г.
3. Богомоллов А.П., Каракашьянц К.С., Козлов Е.Г. «Психологическая подготовка гимнастов» М.: издательство «Физкультура и спорт», 1974 г.
4. Пуни А.Ц. «Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте» М.: издательство «Физкультура и спорт», 1969 г.
5. Рудик П.Л. «Психология» М.: издательство «Физкультура и спорт», 1974 г.