

Психологическая подготовка как фактор результата



Васильева В.Н.,
тренер-преподаватель отделения
художественной гимнастики МБУ ДО «СШ»

Психологическая устойчивость определяет точность, выразительность и уверенность гимнастки. В художественной гимнастике решают не только техника и предмет, но и концентрация, воля, музыкальность и готовность к соревновательному стрессу.



Пять ключевых качеств — основа уверенности, концентрации и устойчивости гимнастки в тренировке и на старте.

Эти качества особенно важны для результативности: когнитивные, музыкальные, выразительные, волевые и эмоциональные.

Методы психологической подготовки различаются по цели воздействия и выбираются с учетом состояния спортсменки и этапа подготовки.

Три группы методов позволяют тренеру по-разному регулировать состояние гимнастки: собирать, корректировать и успокаивать.

Группы	Примеры	Назначение
Мобилизующие	самоубеждение, самоприказы	активизация
Корректирующие	сублимация, рационализация	снижение напряжения
Релаксационные	дыхание, медитация	восстановление

Предстартовые состояния и их коррекция

Боевая готовность.

Оптимальное предстартовое состояние проявляется в собранности, уверенности и готовности к борьбе. Оно поддерживается качественной тренировкой, четкими задачами и стабильным режимом сна и питания.

Стартовая лихорадка.

Чрезмерное возбуждение вызывает суетливость, тревожность и потерю контроля. Коррекция требует бесед с тренером, визуализации, самоанализа и моделирования соревновательных ситуаций.

Спортивная апатия.

Апатия перед стартом связана со спадом энергии, вялостью и неуверенностью. Помогают точная настройка нагрузки, поддержка, понятный план действий и эмоциональное включение в задачу.

Коррекция состояния.

Для предупреждения сбоя важны предсоревновательные ритуалы, ясная постановка целей и ограничение лишней информации. Эти меры уменьшают неопределенность и помогают удержать рабочий настрой.

Экспресс-упражнения для снятия стресса

1) Дыхание

Используйте диафрагмальное дыхание, технику 4-7-8 или бокс-дыхание 4—4—4—4, чтобы быстро снизить физиологическое напряжение и вернуть контроль над состоянием.

2) Визуализация

Закройте глаза и мысленно проиграйте успешное выступление, представляя движения, ритм, ощущения в теле и уверенное завершение программы.

3) Ритуал

Сформируйте повторяемый предстартовый ритуал: одинаковая разминка, порядок действий, подготовка костюма и образа. Предсказуемость снижает тревогу и помогает собраться.

4) Мысли

Заменяйте тревожные мысли на рабочие формулировки и фокусируйтесь на каждом элементе, а не на месте в протоколе.

5) Режим перед выходом

Перед стартом ограничьте информационный шум, сделайте короткую разминку и по возможности сократите общение с теми, кто усиливает волнение.



Психологическая подготовка спортсменов основывается на нескольких ключевых принципах, которые направлены на повышение эффективности и стабильности их выступлений.

Целеполагание и мотивация: Определение ясных и реалистичных целей позволяет спортсмену сосредоточиться на достижении желаемых результатов. Мотивация является двигателем действий и позволяет преодолевать сложности на пути к успеху.

Управление эмоциями: Тренер помогает спортсменам понимать свои эмоции и научиться эффективно управлять ими. Эмоциональная устойчивость помогает сохранять психологическое равновесие даже в условиях сильного давления.

Концентрация и фокус: Развитие умения концентрироваться на важных задачах во время соревнований позволяет спортсменам оставаться сосредоточенными на настоящем моменте.

Планирование и анализ: Предварительное планирование и анализ выступлений помогают спортсмену улучшать свою подготовку, корректировать ошибки.

Задача работы тренера и спортсмена: Создать гармоничную атмосферу поддержки и взаимопонимания, что способствует достижению общих целей.

Психологическая подготовка спортсменов – это непрерывный и тщательно спланированный процесс, который требует силы воли, настойчивости и усердия как у спортсменов, так и у их тренеров.

Совместными усилия создают оптимальные условия для достижения успеха на спортивной арене.



- Психологическая подготовка в художественной гимнастике повышает устойчивость к стрессу, качество исполнения и стабильность результата. Наибольший эффект дают ранняя мотивация, саморегуляция, индивидуальный подход и поддержка тренера.

