

МБОУ ДОД СДЮШОР № 12

Методическая работа на тему:

«Психологическая подготовка в художественной гимнастике»

Полукарова Е.К.

тренер-преподаватель

Мурманск

2014

Оглавление

Введение

1. Психологическая подготовка в художественной гимнастике
2. Психологические особенности деятельности в художественной гимнастике
3. Психологические особенности гимнасток
4. Базовая психологическая подготовка
5. Психологическая подготовка к тренировкам
6. Психологическая подготовка к соревнованиям
7. Послесоревновательная психологическая подготовка

Выводы

Список литературы

Введение

Спорт на современном этапе достиг такого развития, что уровень физической, технической, тактической, теоретической подготовки примерно одинаков у всех спортсменов в пределах одной квалификации. Эффективность реализации всех этих сторон подготовленности спортсмена, а также степень проявления морально-волевых качеств находятся в прямой зависимости от психического состояния, которое "охватывает" спортсмена во время соревнования. Поэтому сейчас чрезвычайно важна, роль психологической подготовки к соревнованиям. Проблема психологической подготовки спортсмена тесно связана с проблемкой предстартовых состояний, что нашло отражение во многих научных исследованиях и работах таких авторов как Пуни А.Ц., Марищук В.Д., Ганюшкин А.Д., Палайма Ю.Ю., Черникова О.А., Зимкин Н.В., Гиссен Л.Д. и многих других. Они рассматривают проблему предстартовых состояний в медико-биологическом аспекте, в диагностическом аспекте, в аспекте саморегуляции и регуляции неблагоприятных предстартовых состояний. Вместе с тем чрезвычайно мало исследована детерминированность предстартовых состояний. Это обуславливает актуальность вопроса.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др.

Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В системе психологической подготовки принято выделять:

- 1 - базовую психологическую подготовку;
- 2 - психологическую подготовку к тренировкам;
- 3 - психологическую подготовку к соревнованиям;
- 4 - послесоревновательную психологическую подготовку.

В основе этой системы лежит: с одной стороны - психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

Психологические особенности деятельности в художественной гимнастике

В данном разделе наиболее важным является составление перечня психологических функций, качеств и свойств личности, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике:

1. Высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
2. Сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.
3. Высокий уровень координационных способностей.
4. Музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.
5. Выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.
6. Морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.
7. Волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
8. Эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
9. Способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологические особенности гимнасток

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Поэтому прежде чем приступить к выбору конкретных средств и методов этой подготовки, необходимо составить психологическую характеристику спортсменок.

Психологические особенности гимнасток определяются с помощью специальных психологических методик и оформляются в виде психологической характеристики, которая обычно состоит из 4 разделов:

1. Общие данные о гимнастке: ФИО, год рождения, образование, специальность, спортивный стаж, квалификация, достижения.
2. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей и морально-волевых качеств.
3. Индивидуально-психологические особенности:
 - а) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности);
 - б) темперамент (динамика нервных процессов): сензитивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость), темп реакций, экстраинтровертность;
 - в) характер (устойчивые привычки и типичное поведение);
 - г) характеристика типичных психических состояний: предстартового, психической готовности, стрессового, утомления и др.
4. Наличие специальных психологических знаний и умений: знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности, умения регулировать психологическое состояние, наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

1. Качество предварительной тренировочной работы.
2. Адекватная постановка задачи.
3. Правильная организация последней тренировки.
4. Предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка.
5. Полноценность сна накануне соревнований.
6. Правильный режим и организация соревновательного дня.
7. Своевременный приезд и тщательная подготовка к старту.
8. Наличие индивидуального плана подготовки к старту.
9. Владение методами самонастройки на выступление.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

1. Аутогенная или психорегулирующая тренировка.
2. Метод отвлечения (переключение внимания, мыслей).
3. Воздействие на внешние проявления эмоций.
4. Соответствующая разминка (замедленная или активизирующая).
5. Массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий).
6. Изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот).
7. Регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение).
8. Самоодобрение ("молодец", "хорошо"), самоуспокоение ("ничего-ничего", "нормально", "все будет хорошо"), самоприказы ("стоять", "держаться", "спокойно").
8. Воздействие тренера: словесное и тактильное.
10. Стимуляция волевых усилий.

Базовая психологическая подготовка

Базовая психологическая подготовка включает:

1. Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти, воображения.
2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.
3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.
4. Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.
5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка, мотивационно-волевая подготовка и нравственно-эстетическое воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-тренировочные задания, методами: разъяснение, убеждение, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование и др.

Психологическое образование и формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовать свои силы, противостоять неблагоприятным воздействиям требуют специальных знаний и умений и осуществляются в ходе специальных теоретических и практических занятий.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.
2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсмена.
3. Состояние стартовой апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступить, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Очень важное значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки.

Приведем содержание непосредственной психологической подготовки одной из гимнасток сборной команды СССР:

"Сразу после разминки сажусь и мысленно подготавливаю к попытке на фоне аутогенного погружения. Я пятая. До вызова два раза выполняю комбинацию идеомоторно. Между идеомоторными выполнениями встаю, дополнительно разминаюсь несколькими движениями. Далее выполняю дыхательные упражнения, сосредотачивая внимание на расслаблении мышц, чтобы снять волнение. Произношу мобилизующие формулы самоприказа: "Я буду спокойна", "Я буду уверена в себе".

5-6 секунд задерживаю дыхание, на выдохе произношу: "Я уже спокойна, я уже уверена в себе". Готовлю предмет, руки. После вызова, на пути к исходному положению, даю себе самоприказы: "Я готова, я спокойна". Сосредотачиваю внимание на дыхании - 2-3 раза делаю равномерный, продолжительный вдох и такой же выдох. Подошла к исходному положению, сосредотачиваю внимание на определенной точке площадки, на начале упражнения. Даю самоприказ: "Всю до конца!".

Очевидно, что приемы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьезном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдения, самоанализы и самоотчеты.
5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

Психологическая подготовка к тренировкам

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки - подготовка к тренировкам, должна решать две основные задачи:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач.
2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
3. Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

Мотивация для успешного выступления

1. Соревнования для меня всегда праздник.
2. Абсолютно уверен в своих силах, в своих возможностях «я всё смогу».
3. Мгновенно отвечаю мобилизацией всех своих сил на преодоление любых помех, неприятностей, трудностей.
4. Уважаю тренеров, товарищей, соперников.
5. В любой ситуации включаюсь в финиш с предельно высокой активностью, обязательно прибавляю в конце.

Послесоревновательная психологическая подготовка

После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсмен переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его дальнейшего роста.

При значимом для спортсмена успехе, естественно, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

1. Разбор результатов соревнований.
2. Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.
3. Постановка задач на ближайшее и отдаленное будущее.
4. Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Выводы

Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому требуется ещё более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающейся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционирует гимнастка.

Несмотря на явную гимнастическую специфичность, понятие "выразительное движение" относится к области психологии. Этим термином в психологических исследованиях обозначается внешнее выражение психических состояний: в мимике, в пантомимике и экспрессии.

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет и её тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Специальное развитие психических функций и качеств необходимо, эффективного выполнения гимнастических упражнений. Специальная психологическая подготовленность требуется гимнасткам и в связи с обилием стартов в одном соревновании: по 3-4 дня соревнований подряд, включая по 2-4 выступления в день. Это влечет за собой многократное повторение стартовых состояний (психических напряжений) без достаточной физической "разрядки" и расслабления, что в итоге приводит к большому психическому утомлению.

Литература

Платонов В.Н.

Подготовка квалифицированных спортсменов - М.:Физкультура и спорт, 1986

Приставкина М.В.

Эмоциональная выразительность в художественной гимнастике и её психологические причины: Метод. Рек. - Смоленск: изд-во СГИФК, 1987

Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по художественной гимнастике: лекция - Смоленск: изд-во СГИФК, 1989

Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А.
«Художественная гимнастика»