

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК, КАК ВИД ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ, ТРЕБУЮЩИЙ ОСОБОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Эштаев С.А.

УзГУФКиС

АННОТАЦИЯ

В статье предпринята попытка исследования вопросов влияния аутогенной тренировки на уровень тревожности у гимнасток высокой квалификации при выполнении опорного прыжка, разработки и внедрения в практику тренировки эффективных средств регуляции предстартовых состояний спортсменок в условиях соревнований.

Ключевые слова: Аутогенная тренировка, уровень тревожности, регуляция, предстартовое состояние, гимнастки высокой квалификации, возбуждение, перевозбуждение, торможение, факторы, психическое состояние.

Актуальность исследования. Во время тренировочного процесса и тем более в соревновательный период, гимнастки получают не только физические, но и умственные и психологические нагрузки на свой организм.

По словам самих гимнасток, умственную и психологическую подготовку гораздо труднее контролировать. В случае плохой психологической подготовленности гимнастки демонстрируют свои упражнения в соревновании, гораздо хуже, чем на обычных тренировках. Это факт объясняет большое количество технических ошибок во время соревнований, которые не позволяют показать максимальный результат и добиться успеха. «В соревновании,

побеждает не тот, чей уровень физической подготовки выше, а тот, кто лучше справляется со своим эмоциональным состоянием» [1,3].

Опорный прыжок является сложнейшим видом гимнастического многоборья в спортивной гимнастике. Остальные виды гимнастического многоборья являются совокупностью гимнастических элементов различной степени сложности. То есть, в упражнениях на разновысоких брусьях, бревне или в вольных упражнениях, гимнастка может воспользоваться возможностью оценить настоящую ситуацию движения и, в случае необходимости, перестроить свои последующие действия. Опорный прыжок не дает возможности исправить ошибки, допущенные по причине неумения справляться со своим психическим состоянием во время соревнований. Отсутствие права на ошибку создаёт дополнительное психологическое напряжение и требует особенной подготовки от гимнастки.

Цель исследования: Обосновать эффективность применения дыхательной гимнастики, аутогенной и идеомоторной тренировки на регулирование уровня тревожности высококвалифицированных гимнасток на опорном прыжке.

Задачи исследования:

- изучить состояние вопроса по данным научно-методической литературы на предмет применения средств психо-регуляции в рамках учебно-тренировочного процесса;
- определить уровень возбуждения нервной системы и реакцию гимнасток на соревнование;
- составить комплексы аутогенной и идеомоторной тренировки;
- экспериментально обосновать эффективность предложенных комплексов психо-регуляции гимнасток высокой квалификации.

Различают четыре состояния готовности спортсмена: 1 – недостаточное возбуждение, 2 – оптимальное возбуждение, 3 – перевозбуждение, 4 –

торможение, в следствии перевозбуждения. (В.Н. Платонов, 2004). Множество факторов влияют на психическое состояние спортсмена перед стартом (рис.1).



Рис.1. Факторы влияющие на предстартовое эмоциональное возбуждение в спортивной гимнастике (по Е.П. Ильину)

Очень важно суметь выявить доминирующие факторы для каждого спортсмена индивидуально.

В теории и практике спорта выделяют следующие предстартовые состояния спортсменов (рис 2.)



Рис 2. Виды предстартовых состояний (по В.Н. Платонову, 2004)

Практика построения тренировочного процесса не позволяет в полной мере адаптировать спортсмена к деятельности в условиях значительного соревновательного напряжения. Главной причиной этому служит тот факт, что значительное (максимальное) физическое напряжение можно без больших проблем моделировать в тренировочных условиях, тогда как психическое

напряжение возникающее на соревнованиях, в условиях тренировки создать значительно сложнее [2]. Это вызвано тем, что психическое напряжение базируется на определенном уровне соревновательной мотивации с возникновением таких психических состояний, как тревога, уверенность или неуверенность в успехе, ответственность перед другими за результат своих действий; эмоциональной реакции на неудачу или успех и многих других психологических факторов, которых или нет, или они очень незначительно присутствуют в тренировочном процессе. Именно эти факторы и вызывают тот или иной уровень психического напряжения и нахождение в той или иной зоне психической готовности во время выступления на соревнованиях, особенно в самые ответственные моменты выступления [4].

Опорный прыжок – один из видов гимнастического многоборья, требующий максимальной концентрации внимания в определенный момент и хорошо сформированной психической надёжности. Очень важна полная готовность гимнастки и достижение психической устойчивости в периодах: до вызова к снаряду, после вызова, в исходном положении и непосредственно, во время выполнения упражнения.

Для определения уровня возбуждения нервной системы и реакции гимнасток на соревнования применялось тестирование по методу Айзенка. Тестирование использовалось в качестве метода изучения личностных особенностей, которые, по нашему мнению, влияют на проявление психического состояния перед спортивной деятельностью.

В исследовании приняло участие 8 гимнасток группы высшего спортивного мастерства СДЮСШ по гимнастическим видам спорта. Педагогические наблюдения проводились на регулярных соревнованиях и турнирах (таблица 1). Перед началом соревнований проводился опрос, позволяющий выявить некоторые личностные особенности спортсменов. Психическое состояние определялось за 20 - 30 минут до начала каждого тренировочного занятия.

Таблица 1

**Показатели психической устойчивости гимнасток при выполнении 2
опорных прыжков (до начала исследования)**

№	Ф.И.О.	Сложность		Показатели психической устойчивости гимнасток			Оценка
		1	2	До вызова к снаряду	После вызова	После приземления	
1	Мирошниченко А.	4,4	4,2	Перевозбуждение	Спокойное ровное состояние перед стартом	Объективная оценка	13,10
2	Арипова Д.	4,4	4,0	Оптимальное возбуждение	Максимальная собранность	Расслабленность, удовлетворенность	12,91
3	Бахтиярова Д.	4,4	4,2	Перевозбуждение	Спокойное ровное состояние перед стартом	Объективная оценка	12,14
4	Халилова А.	4,0	3,7	Оптимальное возбуждение	Максимальная собранность	Расслабленность, удовлетворенность	12,12
5	Жумабекова Г.	4,6	4,0	Недостаточное возбуждение	Сосредоточенность	Неудовлетворенность, негативные эмоции	12,95
6	Амриллаева Л.	4,0	3,7	Недостаточное возбуждение	Сосредоточенность	Неудовлетворенность, негативные эмоции	12,63
7	Шарипова Р.	4,6	4,2	Недостаточное возбуждение	Сосредоточенность	Неудовлетворенность, негативные эмоции	12,27
8	Нигманова Н.	4,0	3,7	Торможение	Апатия	Раздражительность, недовольство результатом	10,85

Анализ результатов представленных в таблице 1 позволил сделать вывод о том, что из 8 гимнасток принимавших участие в обследовании перед выполнением опорного прыжка на соревнованиях 3 находятся в состоянии недостаточного возбуждения, 2 - оптимального возбуждения, 2 - перевозбуждения, 1 - торможения.

Гимнасткам принимающим участие в обследовании были предложены 5 вариантов аутогенной тренировки выполняемых перед подходом к снаряду с задачей на полную мобилизацию применяется (Таблица 2).

Таблица 2

Варианты аутогенной тренировки для регуляции предстартовых состояний гимнасток высокой квалификации

Вариант	Цель	Настрой	Установка	Дозировка и методические указания
1	Успокаивающая	Я совершенно спокоен и собран	Спокойное ровное состояние перед стартом	Мысленно выполнить несколько технических элементов. Перед разминкой 2-3 мин.
2	Техническая	Я готов к соревнованию	Техническая сторона	Владение чувством ритма, темпа и расслабления. Во время соревнования после разминки 5-7 мин.
3	Максимальная сосредоточенность	Я максимально сконцентрирован	Сосредоточенность и собранность	Представление соревновательных ситуаций. Во время тренировки перед подходом к снаряду
4	Прилив сил	Я готов к борьбе - уверен в успехе	Максимальную мобилизацию	Максимальная собранность и уверенность в успехе.
5	Огромная энергия	Я хочу встать и соревноваться	«Взрыв»	Все мышцы натянуты как струна. Мысленно выход на место соревнования. Включать в заключительную часть тренировки

Первый вариант полезен спортсменам, для которых соревнования часто являются чрезмерным возбудителем, помогает сохранить и использовать ту технику, которой они владеют, а это для них на данном этапе подготовленности - главное. Полезен спортсменам с неустойчивой психикой, находящихся в плохой спортивной форме.

Второй вариант настроя полезен спортсменам с еще нестабильной техникой, плохо владеющим расслаблением в соревновательной обстановке. Он обеспечивает стабилизацию техники в условиях соревнования, разгрузку психики спортсмена при большом количестве ответственных соревнований.

Третий вариант используется для несобранных, мнительных спортсменов с дефектами в технике; полезен как подводящий к главным соревнованиям.

Четвертый вариант используется для спортсменов в хорошей спортивной форме и готовых к высоким результатам.

Пятый вариант используется для хорошей встряски спортсмену, выведение его из привычного, устоявшегося технического и соревновательного стереотипа.

Предложенные варианты аутогенной тренировки были предложены к использованию в рамках учебно-тренировочного процесса на подготовительных сборах в период с 16.10.2021 по 25.10.2021. В результате применения аутогенной тренировки гимнастками участвующими в обследовании удалось стабилизировать предстартовые состояния, сделать более предсказуемым поведение гимнасток, повысить качество выполнения опорных прыжков и улучшить спортивный результат (таблица 3).

Таблица 3

Сравнительные показатели психической устойчивости гимнасток при выполнении опорных прыжков по завершению исследования

№	Ф.И.О.	Показатели психической устойчивости гимнасток	Оценка	
			В начале	В конце
1	Мирошниченко А.	Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, объективная оценка, удовлетворенность	13,10	13,66
2	Арипова Д.	Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность	12,91	13,34
3	Бахтиярова Д.	Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность	12,14	12,96
4	Халилова А.	Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность	12,12	12,85
5	Жумабекова Г.	Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность	12,95	13,48
6	Амриллаева Л.	Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность	12,63	13,15
7	Шарипова Р.	Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность	12,27	12,93
8	Нигманова Н.	Недостаточное возбуждение, сосредоточенность, расслабленность, удовлетворенность	10,85	12,02

Результаты показанные в таблице подтверждают эффективность выполнения специальных вариантов аутогенной тренировки по регуляции психического состояния влияющего на предстартовые состояния. Так у испытуемых произошли объективные изменения в качестве и стабильностью выполнения опорных прыжков в условиях соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Психологическое влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность волейболистов. Е.В. Романина. Москва 2015. 25 с. Диссертация на соискательскую ученую степень кандидата психологических наук.*
2. *Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст] : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с. : ил.*
3. *Психология спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Вакарев. — 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 210 с.*
4. *ФБГОУ ВПО «Адыгейский государственный университет» С.К.Багадирова «Основы психорегуляции в спортивной деятельности» Учебное пособие, Майкоп 2015.*