

*Автор:*

*Яглова Анна Андреевна*

студентка

*Научный руководитель:*

*Вишина Алла Леонидовна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

*Аннотация:* в нынешнее время в спорте высоких достижений употребляются способы саморегуляции, с поддержкой которых психическое положение и психомоторика спортсмена оптимизируются им самим, но использование данных способов не постоянно оправданно для спортсменок 10–12 лет, занимающихся художественной гимнастикой. В работе рассмотрено влияние методов саморегуляции на предстартовые состояния спортсменок.

*Ключевые слова:* гимнастика, художественная гимнастика, саморегуляция, предстартовые состояния.

Развитие современной художественной гимнастики характеризуется скорым ростом технической сложности и трудности соревновательных программ, где требуется высочайшая сосредоточенность, выносливость, эмоциональная стабильность, артистичность, эмоция ритма, точность, координация и высочайшая степень самоконтроля.

Современный спорт предъявляет суровые запросы к организму спортсмена, такие выражаются как в огромных тренировочных нагрузках с одной стороны, так и в постоянных эмоциональных стрессах – с иной.

В настоящее время в спорте высших достижений употребляются способы саморегуляции, с поддержкой, которых психическое положение и психомоторика спортсмена оптимизируются им самим, но использование данных способов не постоянно оправданно для спортсменок 10–12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для саморегуляции предстартовых состояний нужно создать способы саморегуляции, с поддержкой которых психическое положение и психомоторика гимнасток 10–12 лет улучшилась бы.

Психологическая подготовка к соревнованию обязана начинаться с такого момента, когда гимнастка выяснит способности или необходимости собственной роли в соревновании.

Психическое усилие ведет к дерзким техническим (движения телом, служба предметом) и артистическим (хореография, музыка) ошибкам в выполнении гимнастикой собственной программы. Поэтому следует держать в голове, что психологическая подготовка всякой гимнастки к соревнованиям имеется принципиальный и обязательный шаг уже в возрасте 10–12 лет.

Психологическая подготовленность к соревнованиям станет складываться: спокойствием, полной уверенностью, сильным духом спортсменки.

Все выше сказанное позволяет ратифицировать, что предложенное нами изучение является актуальным.

Методы и организация изучения.

Для решения установленной трудности мы употребляли последующие способы изучения: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, тестирование.

Весь процесс изучения был поделен на три шага.

На главном шаге проводился анализ психолого-педагогической литературы по предоставленной проблеме и надзор за тренировочным действием молодых гимнасток.

На другом шаге проводилось тестирование, с целью определения уровня тревожности гимнасток перед серьезным стартом.

На 3-ем шаге, на основании другого была изобретена экспериментальный способ регулирования предстартовых состояний спортсменок 10–12 лет, занимающихся художественной гимнастикой, методом подключения психической саморегуляции, которая охватывает:

- психотехнические способы саморегуляции;
- идеомоторную тренировку с использованием самоприказов;
- прогрессивную мышечную релаксацию Э. Джекобсона.

Психотехнические способы саморегуляции.

Индивидуальная пробежка перед выступлением гимнастки. От нрава разминки зависит психологическая подготовленность.

Дыхательные упражнения, используемые в разнообразном темпе, с разным соотношением длительности вдоха, выдоха и паузы меж ними.

Успокаивающий массаж, применяемый при стартовой лихорадке для понижения побуждения спортсмена. Продолжительность – 7–10 минут, прекращается за 15–20 минут до выступления гимнастки.

Результаты изучения.

Экспериментальный способ регулирования предстартовых состояний гимнасток «художниц» 10–12 лет, методом подключения психической саморегуляции, позволила понизить степень ситуативной тревожности в экспериментальной группе на 7,7%, в контрольной на 2%.

До внедрения экспериментального способа, степень психологической готовности гимнасток экспериментальной группы оказался невысоким и составил 65%. После внедрения экспериментальной способа степень психологической готовности составил – 77,6%, у гимнасток контрольной группы, работавших по общепризнанной способу степень психологической готовности превысил начальный (66%) на 4%.

Применение психотехнических способов перед выступлением на соревнованиях помогло молодым гимнасткам преднамеренно настроиться на «чистое»

выполнение собственной программы, содействовало оптимизации психоэмоционального состояния в экспериментальной группе на 13%, в контрольной группе на 5%.

Изучив положение трудности в психолого-педагогической литературе решено изготовить вывод, что способам саморегуляции, на наш взор, уделяется незначительное интерес, мало и способов, касающихся регуляции предстартового психического положение спортсменок 10–12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

### *Список литературы*

1. Григорьянц И.А. Психологическая подготовка юных гимнастов: Метод, разработ. для студ. Академии. – М., 1993. – 41 с.
2. Немов Р.С. Общая психология: Учебник / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001. – 400 с.