

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 7 «Акробат» г. Тольятти

Методическая рекомендация:

*Психологическая подготовка
батутиста
перед ответственными стартами*

Автор:
Тренер-преподаватель
МБОУ ДОД СДЮСШОР № 7 «Акробат»
Шилова Юлия Владиславовна

2012 г.
г. Тольятти

На современном этапе развития спорта, когда победу на соревнованиях решают сотые доли балла, а сложность комбинации и эмоциональное напряжение очень высоки, проблема психологической подготовки приобретает особую актуальность. Основными психогенными факторами в прыжках на батуте являются:

- координационная сложность упражнений в прыжках на батуте;
- напряжённость спортивной борьбы;
- необходимость проявить максимум своих физических возможностей в условиях соревнований;
- риск при выполнении сложных упражнений;
- необходимость соблюдать жёсткий режим.

Психогенные факторы могут послужить причиной неблагоприятных психических состояний.

Психологическая подготовка условно делится на общую, проводимую во все периоды тренировки, и специальную – к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка предусматривает совершенствование психических качеств спортсмена, формирование мотивов спортивной деятельности, воспитание волевых качеств, выработку умения управлять своим психическим состоянием.

Специальная – направлена на нивелировку психогенных факторов очередных состязаний.

Отношение человека к спортивной деятельности обусловлено теми или иными мотивами. К числу наиболее распространённых мотивов в спорте относится стремление к успеху, славе, популярности. Анонимные анкеты позволили выявить и ряд меркантильных мотивов (награда, стипендия, улучшение бытовых условий).

Тренер, формируя положительные мотивы, связанные с совершенствованием спортивного мастерства, стремится укреплять общественную основу: коллективизм, товарищество, патриотизм.

Спортивная деятельность батутиста изобилует трудностями, преодоление которых требует от спортсмена проявления волевых усилий. Трудности возникают в связи с утомлением в результате многократного повторения сложнокоординированного и опасного упражнения; исправлением ошибок, почти неизбежных в столь сложной деятельности; необходимостью концентрировать и переключать внимание, преодолевать страх, болевые ощущения, неблагоприятное эмоциональное состояние.

В спортивной деятельности волевые усилия крайне разнообразны по своему характеру и интенсивности. В прыжках на батуте можно выделить следующие виды волевых усилий:

1. Волевые усилия при напряжении внимания. Успешность деятельности

батутиста во многом зависит от умения концентрировать внимание на правильном выполнении главных компонентов упражнения и способности быстро переключать внимание с одного элемента на другой при

последовательном их выполнении.

2. Волевые усилия, связанные с необходимостью преодолевать утомление. Утомление в прыжках на батуте в большой степени производно эмоционального фактора. Волевые усилия в этих случаях направлены на преодоление нежелания работать, заторможенности, мышечной инертности.

3. Волевые усилия, связанные с преодолением астенических эмоциональных реакций: боязни, неуверенности, растерянности, нерешительности.

4. Волевые усилия, связанные с соблюдением определенного режима. Успешность решения этой задачи находится в прямой зависимости от увлеченности спортсмена.

Занятия прыжками на батуте являются отличной школой совершенствования волевых качеств. Важнейшие из них - целеустремленность, дисциплинированность, инициативность, решительность, стойкость. Для воспитания целеустремленности необходимо расширение углубление теоретических знаний; продуманное перспективное планирование с учетом индивидуальных возможностей каждого спортсмена знание конкретных задач на каждом тренировочном занятии и оценка

их реализации; стимулирование творческой активности занимающихся, *Дисциплинированность* - это умение подчинять свое поведение целесообразным требованиям, принципам, долгу. Главным условием воспитания дисциплинированности является строгое соблюдение режима тренировки и быта, подчинение установленным правилам.

Инициативность - это способность к самостоятельной постановке и реализации задач. *Решительность* - это способность приступить к трудному и сопряженному с опасностью (мнимой или реальной) действию, исход которого не вполне ясен. *Стойкость* - это способность неуклонно добиваться намеченной цели, преодолевая на пути различного рода препятствия. В психологической структуре стойкости выделяются, следующие элементы:

- мужество - умение преодолевать страх перед опасностью;
- самообладание - способность не поддаваться панике, сохраняя ясность мышления, хладнокровие в экстремальных ситуациях;
- выдержка - способность преодолевать значительные нервные мышечные напряжения;
- упорство в достижении намеченной цели, воля к победе.

Для воспитания волевых качеств в учебно-тренировочном процессе целесообразно:

- разнообразить условия проведения занятий (в различных залах, на площадке, берегу реки, поляне леса, при различной погоде, при отвлекающих звуковых раздражителях, в условиях разной освещенности, в разных частях зала);
- выполнять упражнения на стадии утомления, дополнительно вводить сложные элементы, дважды повторять упражнения или композиции;
- проводить занятия в присутствии гостей, зрителей и совместные

тренировки со спортсменами других обществ, коллективов;

- усложнять условия выполнения упражнений (с укороченного разбега, без разминки, на жесткой площадке с отягощениями);

- проводить турниры, конкурсы, тренировочные соревнования.

Психологическая подготовка к соревнованию - это формирование высшего уровня психической готовности к выступлению в конкретных состязаниях. Соревнования по прыжкам на батуте относятся к видам человеческой деятельности с крайне напряженными условиями, предъявляющими повышенные требования к психике.

В обстановке соревнований значительно возрастает количество действующих на спортсмена звуковых (аплодисменты, объявления информатора, музыкальное сопровождение) и зрительных (флаги, вспышки, зрители, судьи, прожекторы) раздражителей.

Сложность соревновательной борьбы усугубляется еще и тем, что деятельность батутиста связана со строго дозированными скоростно-силовыми действиями, поэтому чрезмерная стимуляция нередко приводит к парадоксальному результату - снижению ее качества. Чем значимее для спортсмена цель, тем труднее ему избавиться от излишней напряженности в решении двигательных задач, тем сложнее реализовать их в рамках строгого гимнастического стиля.

Состояние психической готовности (СПГ)

Характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, оптимальным уровнем эмоциональной напряженности, высокой степенью помехоустойчивости, способностью управлять своим поведением в изменчивых условиях соревнований. СПГ во многом зависит от уровня тренированности спортсмена. При этом важная роль отводится самооценке готовности. Субъективное отражение объективного уровня готовности оказывает нередко решающее влияние на стремление выступить, бороться.

Важным фактором надежности соревновательного выступления является полная концентрация внимания на предстоящих действиях. Состояние полной психической готовности характеризуется глубоким внутренним сосредоточением и направленностью внимания батутиста на выполнение действия.

Формирование СПГ к соревнованию - это процесс направленной организации сознания и действий спортсмена на основе учета задач и условий предстоящих соревнований. В частности, необходимо помнить, что максимальный эффект достигается при концентрации внимания на процессе деятельности, а не на результате. Например, ориентация на оценку («набрать 38 баллов») мешает сосредоточиться на правильном выполнении главных компонентов упражнения и приводит к техническому браку.

Для формирования более целесообразной установки рекомендуется составление «ориентирующей программы», состоящей из системы самоприказов, связанных с концентрацией внимания на выполнении главных компонентов упражнений.

Устранению подсознательных волнений способствует разработка

алгоритма поведения. Суть этого приёма заключается в том, что все подготовительные действия в предстоящих соревнованиях заранее планируются (когда прибыть к месту соревнований, как переодеться, когда войти в зал, как организовать разминку). Перед вызовом спортсмена для выполнения упражнения на оценку осуществляется окончательный самоконтроль готовности к подходу. Рекомендуется задать себе следующие вопросы: «Не скован ли я, не слишком ли вял? Как мимика? Не «спрятал» ли голову в плечи, не ссутулился ли, нет ли на лице «жалкой» улыбки? Нет ли дрожи в руках и ногах?» В случае необходимости производится самокоррекция состояния с помощью освоенных ранее приёмов.

Психическая подготовка перед стартом предусматривает и интеллектуальную настройку, состоящую из уточнения плана предстоящей борьбы; волевую настройку, направленную на мобилизацию готовности к действию; систему психорегулирующих воздействий, оптимизирующих уровень эмоциональной напряжённости.

Умение сосредоточиться на предшествующих действиях вырабатывается путём регулярного использования идеомоторной и аутогенной тренировки. В перерывах между упражнениями целесообразно корректировать состояние и поведение в зависимости от хода соревновательной борьбы. При этом следует помнить, что не только неудача в предшествующем упражнении создаёт неблагоприятный эмоциональный фон и может отрицательно сказаться на результативности дальнейшей деятельности, а и удача, особенно если она вызывает чрезмерный восторг и самодовольство.