**Психологические особенности художественной гимнастики как**

**вида спорта**

Художественная гимнастика - это ациклический, сложнокоординационный вид спорта, в котором может соревноваться одна гимнастка в индивидуальном первенстве или пять человек в команде. Гимнастки выступают на ковре под музыку, используя пять спортивных предметов: скакалку, обруч, мяч, булавы и ленту. Побеждает тот, кто получает высшие судейские оценки за чистоту исполнения элементов, за их сложность, артистизм и, что немаловажно, за умение выполнить упражнение в условиях соревнования. В этом спорте присутствует жесткая конкуренция между гимнастками и командами, и не только мастерство гимнастки в целом, но и её настроение во время выступления может повлиять на судейскую оценку. Оценка, выставляемая судьями является единственным и окончательным критерием подготовленности гимнастки. Обстановка на соревнованиях всегда новая, хотя и известная заранее (судьи, зрители, ковер, соперники, любимые и нелюбимые предметы). Физическая нагрузка на соревнованиях невелика, в большей мере результат соревновательной деятельности определяется способностью спортсмена эффективно управлять своими эмоциями, тревожными психическими состояниями, которые обусловливают возможность выполнения соревновательной программы с минимальными техническими ошибками.

Опрос спортсменов и тренеров н этапе констатирующего эксперимента показал, что, кроме физической и технической подготовленности спортсмен, достижение высокого соревновательного результата обусловлено психическим состоянием гимнастки, которое может помешать в выступлении (чувство неуверенности, вызванное неудачной жеребьевкой и др.; неумение сосредоточиться, абстрагироваться от внешних помех, шума в зале, криков зрителей, необъективного судейства и сосредоточиться на собственной деятельности.

Как показывает опрос, к неудачам могут привести психическая неустойчивость, неприспособленность к экстремальным условиям, неуверенность в своих силах, неумение преодолеть препятствия, с которыми гимнастки могут встретиться при подготовке к соревнованиям и в процессе их. Внезапными могут быть такие помехи, как плохое физическое состояние, боязнь получить травму, длительное совещание судей по поводу оценок, кажущееся пристрастие судей, бурная реакция зрителей и т.п.

В ходе тренировок у гимнасток развивается способность к самоконтролю и самооценке своих действий, способность мыслить быстро, самостоятельно и эффективно, настойчивость, высокий уровень концентрации внимания, нацеленность на результат и т.п. Сам момент выступления, то есть выполнение упражнения на соревнованиях, в этом виде спорта требует высочайшей концентрации, выносливости, эмоциональной стабильности, чувства ритма, точности, координации и высокий уровень самоконтроля. Соревнования требуют от гимнастки мобилизации всех сил - и физических, и особенно психических, так как включается эмоциональный компонент. Всё упражнение длится 1,5 минуты в индивидуальных упражнениях и 2,5 минуты в групповых. В течение этого времени гимнастка должна продемонстрировать свои лучшие спортивные качества: артистизм, эмоции, хореографическую подготовку и безупречное владение предметом.

При этом, в условиях соревнованиях, спортсменки подвергаются сильнейшему эмоциональному воздействию со стороны тренеров, судей, зрителей, соперниц и подруг по команде. Нельзя забывать и об ответственности, которая тем значительнее воздействует на гимнастку, чем выше уровень соревнований. Чувство ответственности заставляет спортсменку испытывать целую гамму переживаний, независимо от опыта, степени уверенности в своих силах до панического страха и нежелания выходить на старт. Даже высококвалифицированная гимнастка не может порой в нужный момент обуздать свои нервы, снять излишнее нервное напряжение и успокоиться.

Все это требует от гимнастки специальной психологической подготовки и определенных личностных характеристик, в частности, высокого уровня развития такого компонента личности, как мотивация достижения.