

УДК 796.01:159.9

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

¹Андрущишин И.Ф., ²Сивохин И.П., ³Бабушкин Г.Д., ⁴Денисенко Ю.П., ⁵Гераськин А.А.

¹Казахская академия спорта и туризма, Алматы, e-mail: aiossif8@gmail.com;

²Костанайский педагогический институт, Костанай, e-mail: sivokhin_i_57@mail.ru;

³Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, e-mail: gena41@mail.ru;

⁴Набережночелнинский государственный педагогический университет,
Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru;

⁵Омский государственный технический университет, Омск, e-mail: anatoly_geraskin@mail.ru

Анализируются психические состояния, характерные для соревновательной деятельности высококвалифицированных тяжелоатлетов. Представляется мнение специалистов – практиков спорта о неоднозначности влияния предстартовых и соревновательных психических состояний на эффективность деятельности. Подчеркивается специфичность соревновательного процесса тяжелоатлетов, который влечет за собой проявление характерных закономерностей в динамике психических состояний, возникающих при выполнении тяжелоатлетических упражнений. Наблюдения соревновательного процесса и статистическая обработка результатов соревновательной деятельности показывают, что предсоревновательные и соревновательные состояния обусловлены контентом складывающейся на данный момент соревновательной ситуации и прогнозированием возможного развития событий. Выявлено, что успешные попытки повышают уверенность тяжелоатлетов в себе, а неудачные снижают. Показано, что после начального успешного подхода может подсознательно снижаться установка, детерминирующая максимальный уровень мобилизации, на фоне которого возникает состояние предстартовой небрежности, ведущее к неудачной попытке при последующих подходах. Анализ неудачных подходов в рывке и толчке у женщин и мужчин показывает, что их количество достоверно возрастает от первой попытки к третьей, при резком количественном скачке в третьем подходе. Изучение поведения тяжелоатлетов свидетельствует о том, что неудачные подходы носят в основном психологический характер. Количество неудачных подходов у мужчин больше, чем у женщин, что обуславливает более высокий уровень беспечности в их поведения. Выделены наиболее значимые факторы, детерминирующие проявление соревновательных психических состояний перед выполнением третьего подхода.

Ключевые слова: предстартовые и соревновательные состояния, тяжелоатлеты, успешные и неудачные подходы, эффективность деятельности, соревновательные ситуации, рывок, толчок, начальный вес

ANALYSIS OF THE MENTAL STATE IN THE COMPETITIVE ACTIVITY WEIGHTLIFTERS

¹Andruschishin I.F., ²Sivokhin I.P., ³Babushkin G.D., ⁴Denisenko Yu.P., ⁵Geraskin A.A.

¹Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, e-mail: aiossif8@gmail.com;

²Kostanay Pedagogical Institute, Kostanay, e-mail: sivokhin_i_57@mail.ru;

³Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: gena41@mail.ru;

⁴Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, e-mail: yprof@yandex.ru;

⁵Omsk State Technical University, Omsk, e-mail: anatoly_geraskin@mail.ru

Psychic states characteristic of competitive activity of highly skilled weightlifters are analyzed. The opinion of experts of sports experts on the ambiguity of the influence of pre-start and competitive mental states on the efficiency of activity is presented. It emphasizes the specificity of the competitive process of weightlifters, which entails the manifestation of characteristic patterns in the dynamics of mental states that arise when performing weightlifting exercises. Observations of the competitive process and statistical processing of the results of competitive activities show that precompetitive and competitive conditions are caused by the content that is currently being formed in a competitive situation and predicting the possible development of events. It is revealed that successful attempts raise the confidence of weightlifters in oneself, and unsuccessful ones reduce. It is shown that, after the initial successful approach, an installation determining the maximum level of mobilization may subconsciously decline, against which there is a state of pre-start negligence, leading to an unsuccessful attempt at subsequent approaches. The analysis of unsuccessful approaches in the snatch and jerk in women and men shows that their number increases reliably from the first attempt to the third, with a sharp quantitative jump in the third approach. The study of the behavior of weightlifters indicates that unsuccessful approaches are mostly psychological in nature. The number of unsuccessful approaches in men is greater than that of women, which causes a higher level of carelessness in their behavior. The most significant factors that determine the manifestation of competitive mental states before the implementation of the third approach are singled out.

Keywords: pre-start and competitive states, weightlifters, successful and unsuccessful approaches, efficiency of activity, competitive situations, jerk, push, initial weight

По мнению спортивных, психологов психические состояния являются важнейшим индикатором успешности соревновательной деятельности в спорте, и это уже

давно не вызывает никаких сомнений [1–3]. Однако в тренерской среде существуют различные точки зрения на то, насколько реально предсоревновательное психиче-

ское состояние влияет на эффективность двигательной деятельности – от полного отрицания до полного признания. Многие специалисты утверждают, что перед стартом можно наблюдать плохое психическое состояние спортсмена, но затем в ходе соревновательной деятельности его модальность может измениться в лучшую сторону и устранить негативное влияние на качество выполнения двигательных действий, а порой даже улучшать его [4, 5].

Действительно, учитывая такое свойство психического состояния, как изменчивость, вышеназванная точка зрения имеет право на существование, если принимать во внимание особенности соревновательной борьбы в тех видах спорта, где достаточно велика их временная продолжительность. Примером здесь могут служить игровые виды спорта (теннис, волейбол, футбол, хоккей и др.), где ход соревновательной деятельности может коренным образом изменить модальность динамики психического состояния и эффективность игровых действий, при условии примерного паритета физических, технических и тактических возможностей встречающихся соперников [6]. Отсюда следует, что чем меньше продолжительность соревновательного поединка, определенная правилами вида спорта, тем больше ее результат детерминирован особенностями предстартового психического состояния и факторами провоцирующими, его изменение [5, 6]. Достаточно очевидно, что в ходе забега на 100 или 200 м предстартовое состояние спринтера вряд ли успеет кардинально измениться, поэтому результат будет практически полностью обусловлен содержанием психического фона, предшествующего выполнению двигательных действий.

В этом отношении крайне специфичными являются психические состояния, имеющие место в тяжелой атлетике. Их специфика обусловлена особенностями соревновательной деятельности спортсменов. Формально она представляет собой две самостоятельные части соревновательной программы выступления атлета (рывок и толчок), объединяемые математически суммированным результатом. Эти части могут быть независимы друг от друга, имея предварительно спланированный тренером и спортсменом результат. Если спортсмен демонстрирует в каждом из упражнений рекордные результаты, то в этом случае они действительно становятся независимыми друг от друга. Этим результатам соответствует, как правило, оптимальный уровень психического состояния. Однако такие соревновательные ситуации встречаются не так уж часто. Гораздо чаще после первого

упражнения (рывка) возникают ситуации, делающие зависимыми результаты в рывке и толчке друг от друга. И это накладывает определенное влияние на предстартовые и соревновательные состояния атлетов, делая их взаимозависимыми, и тем самым обуславливают соревновательные результаты.

В связи с этим целью настоящего исследования является анализ предстартовых и соревновательных психических состояний высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Материалы и методы исследования

В чемпионате Республики Казахстан принимало участие 170 тяжелоатлетов (67 женщин и 103 представителя мужского пола). Квалификационный состав участников: у женщин – 13 мастеров спорта международного класса, 33 мастера спорта, 17 кандидатов в мастера спорта и 4 перво-разрядника; у мужчин – 2 заслуженных мастера спорта, 10 мастеров спорта международного класса, 55 мастеров спорта, 33 кандидата в мастера спорта и 3 перво-разрядника. Чемпионат проводился с 13 по 18 мая 2018 г. в г. Шымкенте.

Для анализа предсоревновательных и соревновательных психических состояний тяжелоатлетов было использовано педагогическое наблюдение соревновательной деятельности во время Чемпионата Республики Казахстан, направленного на отбор кандидатов и формирование предварительного состава национальной сборной РК для целенаправленной подготовки к чемпионату мира, психологический анализ результатов всех соревновательных попыток в рывке и толчке с использованием методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Предполагалось, что психические состояния в соревновательной деятельности тяжелоатлетов в силу своей специфичности оказывают более существенное влияние на результаты соревнований по сравнению с другими видами спорта. Тяжелоатлету дается всего три подхода в каждом упражнении для достижения цели, поставленной в данном соревновании. За исключением первого, второй и третий подходы, могут выполняться в условиях, когда времени для отдыха и восстановления сил после выполнения попытки может не хватать, и спортсмен будет выполнять их на фоне недостаточного восстановления, когда нет разрыва между подходами. Все это указывает на острую необходимость более глубокого и тщательного анализа этих состояний с целью оптимизации подготовки спортсменов в тяжелой атлетике.

Показатели неудачных подходов Чемпионата РК при выполнении рывка и толчка у женщин и мужчин (%)

Женщины	Первый подход	Второй подход	Третий подход	Мужчины	Первый подход	Второй подход	Третий подход
Рывок	1,99	8,5	14,9	Рывок	4,53	9,06	18,8
Толчок	2,49	8,96	19,9	Толчок	4,85	6,47	17,5

Наши наблюдения и протоколы соревнований показывают, что поведение спортсменов, их предстартовые и соревновательные состояния обусловлены складывающейся на данный момент соревновательной ситуацией и прогнозированием возможного развития событий. При выполнении упражнения в соответствии с правилами возможны два исхода – спортсмен успешно поднимает вес – один исход, или не поднимает вес – второй исход, т.е. спортсмен выполняет неудачный подход. Успешный подход повышает уверенность атлета в себе, увеличивает уровень его притязаний и создает положительную модальность психического состояния и позитивные эмоции. Неудачный подход вызывает, как правило, ухудшение психического состояния, снижение уровня притязаний и уверенности в своих силах.

Планирование начального (стартового) веса тренером и спортсменом во многом определяет успешность решения соревновательной задачи. Здесь крайне важно, чтобы тренер и спортсмен правильно оценили возможности и уровень своей готовности на данное время, адекватность психического состояния и способности к экстренной мобилизации.

Когда тренер и спортсмен перестраховываются, чтобы обезопасить себя от возможной неудачи, заказывают слишком легкий начальный вес, то это может спровоцировать возникновение состояния предстартовой небрежности, если до этого в тренировочном процессе он без труда справлялся с гораздо большим весом. После принятого решения о заказе веса под влиянием поступающей информации, в том числе и дезинформации о складывающейся соревновательной ситуации, у тяжелоатлета может подсознательно снижаться установка на максимальный уровень мобилизации, которая тесно связана с другими более общими установками об экономном расходовании сил, сохранении собственного здоровья и опасности получения травмы. По сути, это рутинный подход, который выполнялся многократно в тренировочном процессе и не требовал максимальной мобилизации сил. Вся эта рутинность и привычность действий, которую спортсмен подсознательно

переносит с тренировки на соревновательную ситуацию, приводит к появлению предстартовой небрежности, которую тяжелоатлет далеко не всегда осознает. Следствием такого состояния является неудачный подход, который спортсмен воспринимает как досадную случайность и для второго подхода заказывает вес, запланированный вместе с тренером до начала соревнования, даже не пытаясь, как правило, провести сознательную коррекцию сложившейся ситуации. Если же начальный вес приближается к пределу возможностей и готовности тяжелоатлета в данный момент времени, то это может вызвать сомнение и неуверенность спортсмена в своих силах и в конечном итоге, также привести к неудачной попытке. В таблице представлены средние показатели неудачных подходов участников Чемпионата РК в рывке и толчке, выраженные в %.

На рис. 1 и 2 представлена динамика неудачных подходов спортсменов. Причины неудачных подходов носят, как правило, психологический характер, отражая психическую напряженность соревновательной борьбы и особенности тактики выступления в данном упражнении, спланированной тренером и спортсменом до начала выступления и корректируемой ими по ходу возникновения новых соревновательных ситуаций.

Характер кривых свидетельствует о том, что процент количества неудачных подходов, как у женщин, так и у мужчин от первого к третьему возрастает.

Следует заметить, что у женщин в первом подходе процент количества неудач в среднем гораздо меньше (рывок – 1,99; толчок – 2,49), чем у мужчин (рывок – 4,53; толчок – 4,85). Во втором подходе процент количества неудачных попыток существенно увеличивается, и лишь в толчке у мужчин увеличение незначительно (в среднем 6,47 подходов).

Увеличение процента неудачных попыток во втором подходе связано в первую очередь с тем, что повышение уверенности после успешного первого подхода приводит во многих случаях к снижению уровня возбуждения нервно-мышечной системы, как несознаваемой реакции на хорошее выполнение требуемого задания, и это мешает снова полностью мобилизоваться на выполнение следующего подхода. При сохраняющемся

уровне притязаний психическое состояние уверенности перерастает в состояние некоторой внутренней самоуверенности. Спортсмен начинает думать о том, что дальше все пойдет как бы по инерции и уже нет необходимости снова достигать состояния полной сосредоточенности и мобилизации.

Необходимо обратить внимание на то, что общий процент количества неудачных подходов у мужчин (в среднем 61,21) больше, чем у женщин (в среднем 56,74). Данный факт подтверждает вышесказанное о самоуверенности спортсменов. Мужчины, как известно, в большей степени самоуверенны и беспечны, чем женщины.

Говоря о третьем подходе, видим, что процент количества неудачных попыток резко возрастает, особенно у женщин в рыв-

ке (в среднем 19,9), но в то же время у них относительно меньше процент неудачных подходов в толчке (в среднем 14,9). Процент неудачных подходов в третьем подходе (36,3) суммарно превосходит процент неудачных подходов у женщин (34,8), но по отдельности они располагаются внутри диапазона показателей неудачных подходов тяжелоатлетов.

Резкое увеличение неудачных попыток в первую очередь связано с правилами соревнований, поскольку третьим подходом заканчивается соревновательный процесс. Третий подход – это финал соревновательной борьбы, в связи с чем повышается ответственность за результат и, как следствие, увеличение психической напряженности соревновательной деятельности.

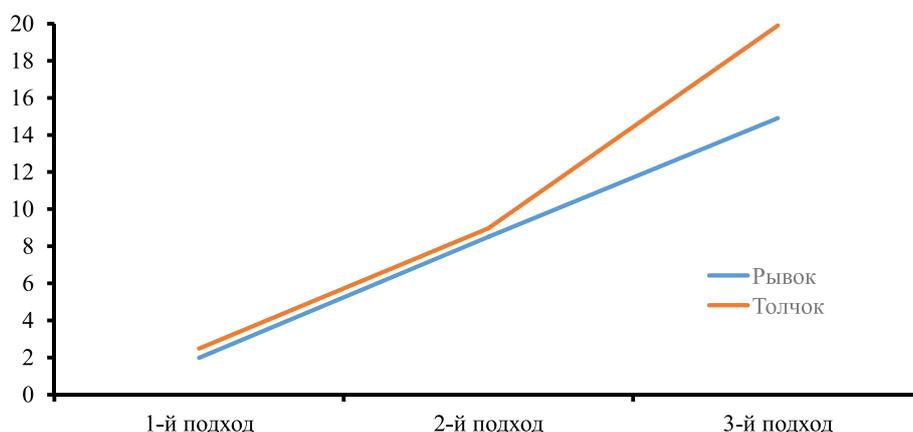


Рис. 1. Динамика неудачных подходов в рывке и толчке на Чемпионате Республики Казахстан у женщин

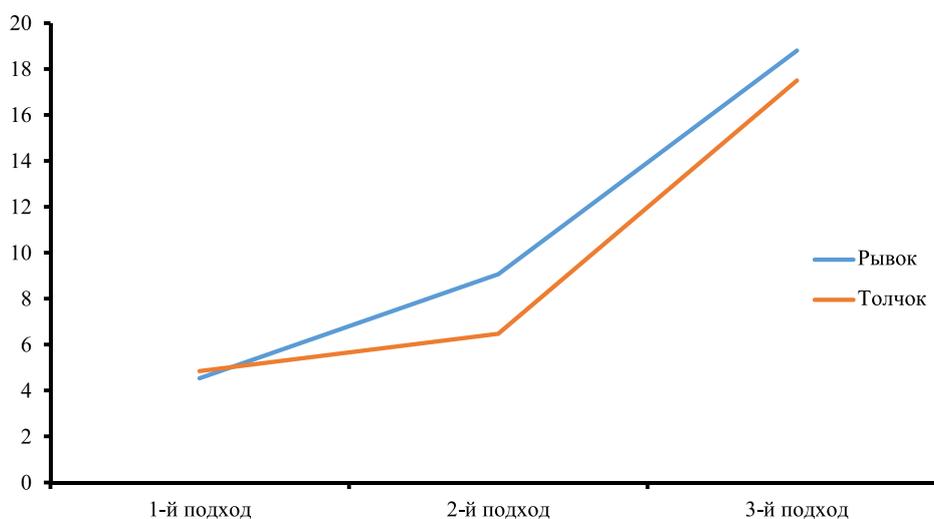


Рис. 2. Динамика неудачных подходов в рывке и толчке на Чемпионате Республики Казахстан у мужчин в толчке; у мужчин увеличение незначительно (в среднем 6,47 подходов)

Помимо этого, важнейшими факторами, формирующими психические состояния перед третьим подходом, являются: анализ и оценка результатов двух предыдущих подходов в связи с тактическими вариациями процесса соревновательной борьбы, психическая напряженность текущей соревновательной ситуации, прогнозирование возможности решения поставленной перед соревнованием задачи, уровень эмоционального возбуждения.

В ходе соревнования наиболее критическая ситуация складывается, когда два предыдущих подхода в одном из упражнений были неудачными. Еще больше психологическая составляющая усугубляется, если спортсмен ведет борьбу за место в тройке призеров или за победу в соревновании. В таких случаях уровень эмоционального возбуждения и психического напряжения может возрастать до максимума. Тяжелоатлет оказывается в напряженнейшей ситуации, поскольку неудача в решающем подходе перечеркивает и сводит к нулю все усилия по достижению соревновательных целей. В такие моменты спортсмены должны прибегать к экстренной сверхмобилизации, однако далеко не все атлеты могут справиться с таким психическим напряжением, и это приводит к неудачному выполнению рывка или толчка. Анализ выполнения третьего подхода участников чемпионата показывает, что неудачные попытки в большей степени характерны для менее квалифицированных и менее опытных спортсменов. У женщин пять (из 67) таких спортсменок. Они являются перворазрядниками и кандидатами в мастера спорта. У мужчин – 12 (из 103) спортсменов с аналогичной квалификацией, которые не справились с вышеописанной критической ситуацией. При этом следует отметить, что увеличение веса в третьей попытке не превышало 3–5% от первоначально заявленного веса.

Высококласные атлеты, имеющие большой опыт выступления в соревнованиях, справляются с такими критическими ситуациями благодаря сформированным навыкам психической саморегуляции своего

состояния с помощью экстренной сверхмобилизации.

Выводы

1. Выявлена динамика неудачных подходов при выполнении рывка и толчка у мужчин и женщин. Количество неудачных подходов резко возрастает от первой попытки к третьей.

2. Выделено характерное для тяжелоатлетов состояние предстартовой небрежности, которое является наиболее важной причиной появления неудачных подходов.

3. Определены наиболее значимые факторы, формирующие психическое состояние перед выполнением третьего подхода. Это увеличение социальной ответственности, анализ и оценка результатов двух предыдущих подходов в связи с тактическими вариациями процесса соревновательной борьбы, психическая напряженность текущей соревновательной ситуации, прогнозирование возможности решения поставленной перед соревнованием задачи, уровень эмоционального возбуждения.

Список литературы

1. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2008. С. 151–159.
2. Шумова Н.С., Байковский Ю.В., Сопов В.Ф., Габазова А.Я., Драгелите В.А., Ковалева А.В., Кабанов Д.Ю. Основные компоненты состояния готовности гребцов к соревнованию // Спортивный психолог. 2017. № 3 (46). С. 15–20.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2011. С. 85–88.
4. Андрущишин И.Ф. Влияние психического состояния игроков в настольный теннис на результативность игровой деятельности в течение матча // Материалы VII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (6–11 июня 2011 г.). М., 2011. С. 208–212.
5. Савинкина А.О., Байковский Ю.В. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах // Спортивный психолог. 2017. № 3 (46). С. 37–42.
6. Барчукова Г.В. Методика регуляции психических состояний игроков в настольный теннис // Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2–5 июня 2009 г.). М., 2009. С. 291–295.