

УДК 796.89:159.9.072

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПОДХОДАМИ

Валентина Николаевна Смоленцева, доктор психологических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

Целью исследования являлось выявление и совершенствование психической готовности и мобилизации тяжелоатлетов к действиям перед подходами.

В процессе экспертной оценки результатов деятельности тяжелоатлетов был выявлен значительный процент неудачно выполненных технических элементов в рывке и толчке штанги в контрольной и экспериментальной группах спортсменов.

В процессе исследования у значительной части испытуемых была выявлена недостаточная выраженность показателей психической готовности и мобилизации к действию в основном перед третьим подходом, что, соответственно, способствовало снижению результатов в условиях соревновательной деятельности.

Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной группы комплекса психотехник с направленностью на совершенствование психических процессов, обуславливающих результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов, позволило повысить показатели психической готовности и мобилизации к действию при подходах и общую психологическую подготовленность к участию в соревновании, что, в свою очередь, сказалось положительно на результатах соревновательной деятельности.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, психическая готовность, мобилизация к действию, психотехники, соревновательная результативность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p556-560

IMPROVING THE MENTAL READINESS OF A HEAVY ATHLETE FOR ACTION BEFORE APPROACHES

Valentina Nikolaevna Smolentseva, doctor of psychological sciences, professor, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The purpose of the study was to identify and improve mental readiness and mobilize weightlifters to take action before the sets.

In the process of expert assessment of the results of the activities of weightlifters, a significant percentage of unsuccessful technical elements in jerking and pushing the bar in the control and experimental groups of athletes was revealed.

In the course of the study, a significant part of the subjects revealed insufficient expression of indicators of mental readiness and mobilization for action, mainly before the third set, which, accordingly, contributed to a decrease in results in terms of competitive activity.

The introduction of a complex of psychotechnics into the training process of the experimental group with a focus on improving mental processes that determine effectiveness of competitive activity of weightlifters allowed to increase the indicators of mental readiness and mobilization to action during the sets and general psychological readiness to participate in the competition, which, in turn, had a positive effect on the results of competitive activity.

Keywords: weightlifters, mental readiness, mobilization to action, psychotechnics, competitive performance.

Актуальность исследования. Специфика тяжелоатлетических упражнений обусловлена необходимостью рационального распределения усилий во время выполнения упражнения, умению безошибочно «входить» в нужный объем нагрузки при постепенном увеличении веса штанги, что, предъявляет высокие требования к сформированности психологических механизмов регуляции двигательных операций и психической

готовности тяжелоатлета к конкретному соревновательному действию.

В современных условиях практики спорта, когда достижение предельных значений объемов нагрузки заставляет тренеров идти по пути интенсификации тренировочного процесса, нередко случаи, когда высококвалифицированные спортсмены в условиях соревнований не проявляют свои потенциальные возможности в подходах, что, во многом, обусловлено недостаточностью психологической подготовленности тяжелоатлетов, проявляющейся в неспособности к мобилизации на проявление максимального усилия [1, 2, 6].

Проблема исследования. Противоречия между необходимостью психической готовности и мобилизации тяжелоатлета для проявления максимального усилия и высокой техники исполнения и наблюдаемые в практике данного вида спорта неудачные подходы в условиях соревнований, формируют необходимость поиска психологических средств для совершенствования психологической подготовленности, детерминирующей эффективность соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

Цель исследования. Получение новых сведений о средствах совершенствования психической готовности и мобилизации тяжелоатлетов к действиям перед подходами.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

- выявить эффективность соревновательной деятельности спортсменов-тяжелотлетов;
- выявить индивидуально-психологические особенности, детерминирующие психическую готовность и мобилизацию тяжелоатлетов к действиям в условиях соревнований.
- разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса психотехник для совершенствования психических процессов, обуславливающих психическую готовность и мобилизацию тяжелоатлетов к действиям в условиях соревнований.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте принимали участие 24 тяжелоатлета, которые были поделены на контрольную (12 чел.) и экспериментальную (12 чел.) группы, имеющие спортивную квалификацию первый взрослый разряд и мастер спорта.

В процессе исследования применялись следующие методы: экспертная оценка, опрос, тестирование, методы математико-статистической обработки полученных результатов.

Психическая готовность испытуемых к действию перед каждым подходом выявлялась посредством цветового теста М.Люшера (В.Ф. Сопов, 2005). Определялся коэффициент вегетативного тонуса (КВ), где оптимальные значения $KB=1,2\pm0,5$, показатели выше или ниже оптимальных свидетельствуют о негативном психическом состоянии, затруднениях в переносимости предстоящей нагрузки. Дополнительно «считывались» и анализировались невербальные экспрессивные проявления психической готовности спортсменов (мимика, поза, взгляд, пантомимика).

Для выявления способности к концентрации внимания применялась таблица «Корректурная проба», данный показатель обуславливает способность спортсмена к произвольному волевому вниманию, что, в тяжелой атлетике необходимо для мобилизации на проявление максимального усилия.

Сформированность волевого качества самообладания определялась посредством опросника Н.Б. Стамбуловой (Е.П. Ильин, 2011).

Самооценка общей психологической подготовленности к участию в соревнованиях определялась посредством опросника Гордона-Ямпольского (Г.Д. Бабушкин, 2012).

Результаты исследования и их обсуждение. Экспертная оценка эффективности техники рывка и толчка штанги проводилась в условиях трех официальных календарных соревнований с участием тренера, квалифицированного судьи и исследователя.

Испытуемые выполняли рывки и толчки в трех подходах. В целом каждая группа в условии соревнования выполняла 30 попыток каждого упражнения. Неудачное выполнение техники рывка в процессе соревновательной деятельности выполнили 40% спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Толчок штанги также в равной степени демонстрировали неудачно 30% спортсменов контрольной группы и 30% спортсменов экспериментальной группы.

Значительный процент неудачно выполненных технических элементов соревновательных действий тяжелоатлетов, позволял предполагать возможное влияние на результат деятельности тяжелоатлетов психологического аспекта и, соответственно, необходимости выявления причин психологического характера.

Анализ результатов исследования выявил снижение показателей психической готовности к действию перед третьим подходом, а также недостаточную выраженность всех исследуемых показателей у значительной части испытуемых (таблица).

Таблица – Выраженность исследуемых показателей до и после формирующего педагогического эксперимента ($x \pm \sigma$), ($n=20$)

Исследуемые показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.
Психологическая подготовленность к соревнованию (баллы)	9,3±1,0	14,7±0,6*	9,5±1,5	9,8±1,3
Концентрация внимания (усл. ед.)	0,7±0,2	0,9±0,1*	0,7±0,5	0,7±0,4
Психическая готовность к действию: 1-ый подход (баллы)	1,2±0,2	1,5±0,1	1,1±0,3	1,2±0,1
Психическая готовность к действию: 2-ой подход (баллы)	0,9±0,2	1,5±0,3	1,0±0,3	1,2±0,1
Психическая готовность к действию: 3-ий подход (баллы)	8,5±0,1	1,3±0,5*	6,7±0,8	6,9±0,4
Самообладание (баллы)	28,1±0,4	33±0,6*	27,9±0,3	28,4±0,3

Примечание: * – достоверность различий на уровне $P < 0,05$.

В процессе изучения взаимосвязи исследуемых показателей индивидуально-психологических особенностей спортсменов с высокой результативностью техники подходов выявлен высокий ее уровень с психической готовностью к действию в подходе ($r=0,85$), концентрацией внимания на объекте ($r=0,9$), общей подготовленностью к соревнованию ($r=0,8$) и самообладанием ($r=0,75$).

Учитывая полученные результаты, выше представленной взаимосвязи исследуемых, для проведения формирующего эксперимента был разработан комплекс психотехник.

С учетом мнений специалистов в сфере психологии и спорта в содержание комплекса были отобраны психотехники следующей направленности [3, 4, 5, 7]:

- для совершенствования произвольного волевого внимания, что, в тяжелой атлетике необходимо для мобилизации на проявление максимального усилия. К данной группе методов ментального тренинга относятся традиционные приемы и упражнения на совершенствование концентрации внимания на объекте;

- дыхательные психотехники, направленные на одновременное формирование концентрационных и релаксационных навыков, занимали ведущее место в разработанном комплексе, т. к. для тяжелоатлетов значимо умение сознательного регулирования дыхания в процессе подготовки к предстоящему подъему штанги, особенно при поднятии предельного и околопредельного весов, которое производится, как правило, в состоянии «натуживания»;

- психотехники, способствующие формированию умений произвольно управлять тонусом мышц и создавать соответствующие мысленные образы, включали приемы релаксации и мобилизации, что обеспечивало спортсмену состояние внутренней сосредоточенности и оптимизацию эмоционального состояния в условиях повышенной напряженности соревнования.

Психотехники спортсмены осваивали и выполняли в течение трех месяцев, в удобное для испытуемых время, с учетом характера, объема и интенсивности нагрузки, выполняемой на тренировочном занятии. Всего за данный период времени было проведено не менее 20 психотренинговых занятий под руководством исследователя и тренера, кроме

этого спортсменам давались задания и соответствующие инструкции для самостоятельного освоения психотехник.

Анализ результатов соревновательной деятельности испытуемых после формирующего эксперимента позволил выявить следующее.

В экспериментальной группе значительно сократилось количество неудачных подходов: в рывке штанги (до эксперимента 40%, после эксперимента 20%), в толчке штанги (до эксперимента 30%, после эксперимента 10%). В контрольной группе количество неудачных подходов, по сравнению с экспериментальной группой изменилось незначительно: в рывке штанги (до эксперимента 40%, после эксперимента 40%), в толчке штанги (до эксперимента 30%, после эксперимента 20%).

У спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой, выявлены достоверные изменения в показателях общей психологической подготовленности к участию в соревновании, концентрации внимания на объекте, психической готовности к действию при подходах и самообладании. В контрольной группе испытуемых достоверных изменений названных показателей не выявлено.

ВЫВОДЫ

Результаты формирующего эксперимента с участием тяжелоатлетов позволяют заключить следующее.

Психические процессы и характер психического состояния тяжелоатлетов во многом обуславливают эффективность соревновательной деятельности в тяжелой атлетике.

Целенаправленное совершенствование у тяжелоатлетов концентрационных, релаксационных и мобилизационных навыков способствует формированию психической готовности при реализации технико-тактических элементов в рывке и толчке штанги и в целом повышает психологическую подготовленность тяжелоатлетов к соревнованию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.С. Динамика тренировочных нагрузок и скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации на этапе предсоревновательной подготовки / Р.С. Ахметов, Е.Е. Витютнев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 12(166). – С. 11–15
2. Большой А.В. Тренировка тяжелоатлетов высокой квалификации в соревновательном мезоцикле / А.В. Большой, О.И. Загrevский // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 1 (179). – С. 34–40.
3. Гилев Г.А. Психологическая подготовка спортсмена / Г.А. Гилев, В.Н. Гладков, В.В. Владыкина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2018. – № 1 (155). – С. 291–294.
4. Гончаров В.И. Психологическая защита спортсмена как внутренний и внешний феномен / В.И. Гончаров // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 3 (205). – С. 569–573.
5. Карлышев В.М. Искусство психологической подготовки спортсмена : монография. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 152 с.
6. Сулейманов Н.Л. Методические возможности управления тренировочной нагрузкой квалифицированных тяжелоатлетов в соревновательном периоде подготовки / Н.Л. Сулейманов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – № 3 (121). – С. 136–142.
7. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. – Изд. 2-е, доп. – Омск : СибГУФК, 2012. – 144 с.

REFERENCES

1. Akhmetov, R.S. and Vityutnev, E.E. (2018), "Dynamics of training loads and speed-strength readiness of highly qualified weightlifters at the stage of pre-competition preparation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (166), pp. 11–15.
2. Bolshoi, A.V. and Zagrevsky, O.I. (2020), "Training of highly qualified weightlifters in the competitive mesocycle", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (179), pp. 34–40.
3. Gilev, G.A., Gladkov, V.N. and Vladykina, V.V. (2018), "Psychological preparation of an athlete", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (155), pp. 291–294.

4. Goncharov, V.I. (2022), "Psychological protection of an athlete as an internal and external phenomenon", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 569–573.

5. Karlyshev, V.M. (2020), *The art of psychological preparation of an athlete, monograph*, Publishing house of UralGUFK, Chelyabinsk.

6. Suleymanov, N.L. (2015), "Methodological possibilities for managing the training load of qualified weightlifters in the competitive training period", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (121), pp. 136–142.

7. Smolentseva, V.N. (2012), *About psychotechnics, mental states and their regulation in sports, studies manual*, Publishing house of SibGUFK, Omsk.

Контактная информация: valentinaomsk333@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.11.2023

УДК 159.9.072

ПЕРФЕКЦИОНИСТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ЛИЦ, СКЛОННЫХ К ТРУДОГОЛИЗМУ

Владислава Романовна Ушакова, кандидат психологических наук, доцент, Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Симферополь

Аннотация

Статья посвящена проблеме перфекционистических проявлений у лиц, склонных к трудоголизму. Трудоголизм является социально приемлемой формой аддиктивного поведения и проявляется в виде одержимостью трудовой деятельностью. В исследовании принимало участие 200 педагогов образовательных учреждений Республики Крым, из них 120 женщин и 80 мужчин, средний возраст составил 33,5 лет. В группу 1 вошли 54 педагога с высокой склонностью к трудоголизму, в группу 2 – 65 педагогов со средней склонностью к трудоголизму, в группу 3 – 81 педагог с низкой склонностью к трудоголизму. За последние 5 лет выявлена тенденция возрастания лиц, склонных к трудоголизму. Выявлено у педагогов с высокой склонностью к трудоголизму высокие стандарты профессиональной деятельности, ориентация на оправдание социальных ожиданий, высокая требовательность к себе, фиксация на своих ошибках и неудачах.

Ключевые слова: склонность к трудоголизму, перфекционизм, педагоги, завешенные притяжения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p560-565

PERFECTIONIST MANIFESTATIONS IN PERSONS PROMOTED TO WORKAGOLISM

Vladislava Romanovna Ushakova, candidate of psychological sciences, docent, Crimean Engineering and Pedagogical University by Fevzi Yakubov, Simferopol

Abstract

The article is devoted to the problem of perfectionistic manifestations in people prone to workaholism. Workaholism is a socially acceptable form of addictive behavior and manifests itself in the form of obsession with work activity. The study involved 200 teachers of educational institutions of the Republic of Crimea, of which 120 were women and 80 men, the average age was 33.5 years. Group 1 included 54 teachers with a high tendency to workaholism, group 2 included 65 teachers with an average tendency to workaholism, and group 3 included 81 teachers with a low tendency to workaholism. Over the past 5 years, a tendency towards an increase in people prone to workaholism has been revealed. It was revealed that teachers with a high tendency to workaholism have high standards of professional activity, a focus on meeting social expectations, high demands on themselves, and a fixation on their mistakes and failures.

Keywords: tendency towards workaholism, perfectionism, teachers, overbearing claims.