

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ

MODERN APPROACHES TO THE STUDY OF PRE-START CONDITIONS FOR WOMEN BOXERS



**Сактаганова
Тилла Сарсеновна** – соискатель
кафедры психологии
Федерального государственного
бюджетного образовательного
учреждения высшего
образования «Национальный
государственный университет
физической культуры, спорта
и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»,
Санкт-Петербург, Россия

Saktaganova Tilla – PhD student of the Department of Psychology at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia

Ключевые слова: женщины-боксеры, информативные показатели психических состояний у спортсменов, психологическая подготовка женщин-боксеров.

Аннотация. В статье приводится анализ разработанных ранее классификаций предстартового состояния спортсменов и в сочетании с результатами собственных исследований предлагается использование комплекса современных диагностических методов, подтвердивших свою эффективность в системе подготовки к соревнованиям в женском боксе при апробации в группе высококвалифицированных женщин-боксеров.

Keywords: female boxers, informative indicators of mental states in athletes, psychological training of female boxers.

Abstract. In this paper the analysis of the previously developed classifications prelaunch status and with the results of own researches suggesting the use of modern diagnostic methods, tested in group women boxers of high class and confirmed its effectiveness in training to compete in women's Boxing.

Актуальность исследования. В современном спорте особое внимание уделяется совершенствованию психологического сопровождения и подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Анализ имеющихся знаний в области предстартовых состояний в спорте позволяет современным исследователям рационально подходить к решению практических задач психологической подготовки спортсмена.

В 2012 году женский бокс был включен в Олимпийскую программу. При этом накопленные теоретические и практические навыки психологической подготовки к старту в мужском боксе часто не дают возможности реально повышать спортивную результативность у женщин-боксеров [6].

Цель исследования – провести анализ наиболее известных концепций предстартовых состояний у спортсменов и в сочетании с результатами собственных исследований предложить комплексный подход в определении психических состояний

у женщин-боксеров высокой квалификации для внедрения наиболее информативных показателей в оценку уровня предстартового волнения.

Один из основоположников спортивной психологии А.Ц. Пуни в своих исследованиях выделил три вида предстартовых состояний: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и состояние боевой готовности [3]. По его мнению, психологическими симптомами предстартовой лихорадки являются: высокая степень волнения до уровня подавляющего деятельность; нервность; неустойчивое настроение (от бурного веселья до слез); забывчивость, рассеянность; предстартовая апатия сопровождается вялостью, плохим настроением, нежеланием участвовать на соревнованиях, сонливостью; состояние боевой готовности является наиболее оптимальным для соревнования и проявляется напряженным ожиданием, возрастающим нетерпением – «скорей бы начать бой», легким возбуждением. Физиологические реакции при

стартовой лихорадке у спортсмена проявляются резким учащением пульса и дыхания, потливостью, дрожанием рук и брюшного пресса, похолоданием конечностей, а иногда и определенной поверхности тела целиком, усилением диуреза и других выделительных процессов. При апатичности отмечается зевота, потливость конечностей, также усиление выделительных процессов. В состоянии боевой готовности у спортсмена наблюдается учащение пульса и дыхания, потливость, иногда дрожь (от нетерпения), усиление диуреза на фоне возникновения мысли о предстоящем бое, забота об экономии или распределении сил.

К факторам, влияющим на предстартовое состояние, А.Ц. Пуни относит внешние и внутренние причины, а именно: масштабы и значение соревнований; силы противника, организованность и внутреннюю дисциплину, опыт прошлых соревнований, состав и поведение зрителей и пр. [3].

И.П. Волков предстартовые состояния делит на физические (телесно-поведенческие) реакции организма – это состояние тела и мышц перед стартом, эмоциональные (энергетические) реакции – это личностные установки и отношение спортсмена к соревнованиям, а также когнитивные (мыслительные) компоненты, включающие осознанность ситуации спортсменом и мысли, способствующие проявлению тех или иных чувств перед стартом [2].

Факторами, влияющими на предстартовые состояния в физическом (телесно-поведенческом) компоненте, являются дыхание, способность мобилизоваться и расслабляться, способность вызывать оптимальное телесное состояние. На эмоциональное состояние спортсмена влияет внутренняя вера, уверенность или неуверенность, особенности его волевой сферы. Когнитивный (мыслительный) компонент детерминируется рациональным анализом и осознанием ситуации, способность позитивно мыслить, уметь настроиться [2].

А.В. Алексеев в данном контексте выделяет «оптимальное боевое состояние» (ОБС) и «пик спортивной формы» как показатель психологической подготовленности спортсмена [1].

По мнению автора, структура предстартового состояния состоит из нескольких компонентов: 1) физический компонент ОБС; 2) эмоциональный компонент ОБС и 3) мыслительный компонент ОБС [1].

Психологические симптомы при физическом компоненте ОБС – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких, как например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство

свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д. В эмоциональном компоненте ОБС им выделяется уровень эмоционального возбуждения, т.е. определенная сила волнения, в которой находится человек. Мыслительный компонент ОБС характеризуется осмыслением и осознанностью физических чувств и эмоциональных состояний.

Физиологические реакции при физическом компоненте ОБС достигают своего оптимума, это проявляется в субъективных, причем, весьма своеобразных ощущениях. Под уровнем эмоционального возбуждения ОБС понимается определенная сила волнения, которая может быть измерена частотой сердечных сокращений (ЧСС) (например, за 6 секунд по Меллерович), а также регистрацией электрокожного сопротивления. Мыслительный компонент ОБС характеризуется четкой программой действий в конкретных условиях спортивной борьбы, при этом противоположное состояние автор называет «стартовой несобранностью». Факторами, влияющими на предстартовое состояние, являются хорошо знакомые спортсмену телесные ощущения, составляющие физический компонент своего ОБС: чувство «взрывных мышц» у метателей, хлесткости удара у боксеров, ощущение легкости у прыгунов в воду, «растянутости» у гимнастов, «окаменелости» у стрелков по неподвижным мишеням и т.д. Относительно эмоционального компонента ОБС автор считает, что спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Лишь редкие спортсмены сознательно вызывают у себя тот уровень эмоционального возбуждения, который оптимален для очередной тренировки или наступающего соревнования [1]. Недостаточная подготовленность мыслительного компонента ОБС характеризуется отсутствием четкой программы действий в данных условиях спортивной борьбы и может проявиться и при оптимальном уровне эмоционального возбуждения, и на фоне перевозбужденного, и апатичного состояния.

Наши исследования показали достаточно эффективный метод оценки предстартовой готовности, состоящий в комплексном анализе психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров по функциональной, психоэмоциональной и когнитивной готовности спортсменов на основе современных компьютеризированных программ.

Организация исследования. В исследовании приняла участие 21 высококвалифицированная



женщина-боксер в возрасте от 18 до 25 лет сборной команды Казахстана. Среди них 5 мастеров спорта международного класса, 10 мастеров спорта, 6 спортсменок 1 разряда. Исследование проводилось непосредственно в месте дислокации команды в условиях соревновательного процесса. Были использованы следующие методы исследования:

– для оценки функционального состояния перед стартом использовался метод газоразрядной визуализации (ГРВ). Для анализа брались показатели: энергетический потенциал (ЭП) и стрессовый фон (СФ) [4];

– для оценки психоэмоционального состояния спортсменок применялся тест Люшера с вычислением показателей: стандартное отклонение от аутогенной нормы (СО), вегетативный коэффициент (ВК), гетерономность-автономность, концентричность-эксцентричность, вегетативный баланс (ВБ), работоспособность, личностный баланс (ЛБ), показатель стресса (пакет компьютерной программы «Психотест», производство фирмы Нейрософт) [5];

– для оценки когнитивной составляющей предстартового состояния использовалась проба Шульце с расчетом показателей эффективности работы, умственной вработываемости, психической устойчивости, а также с оценкой умственной работоспособности по 5 пробам [5].

Статистический анализ данных осуществлялся с использованием пакета статистических программ Statistica, v 7.

Результаты исследования и их обсуждение.

В соответствии с данными, полученными при оценке показателей энергетического потенциала (ЭП) и стрессового фона (СФ), высококвалифицированные женщины-боксеры в условиях соревновательной деятельности обладали высокой степенью психофизиологической готовности и высоким энергетическим резервом, что позволяет сделать предположение об оптимальном уровне готовности к соревнованию, когда сила эмоционального возбуждения находится в среднем значении (4,9 из 10 баллов) [4].

Анализ параметров компьютерной обработки теста Люшера выявил неоднородность психоэмоциональной сферы высококвалифицированных женщин-боксеров накануне старта по показателю (СО), непродуктивной нервно-психической напряженности (от 1,2 до 19,0 баллов по медиане).

Когнитивный аспект предстартовых психических состояний высококвалифицированных женщин-боксеров в целом, характеризовался высокой эффективностью работы (по вниманию), нормостемией (медиана показателя эффективность работы –

39,0 сек, разброс квартилей (38,0; 45,0)) и был наиболее информативен в параметре вработываемость в умственную деятельность.

Заключение. На основе разработанных ранее классификаций предстартового состояния и их психологической характеристики, физиологическим реакциям и мыслительным признакам, предлагается использование комплекса современных диагностических методов, подтвердивших свою эффективность в системе подготовки к соревнованиям в женском боксе при апробации в группе высококвалифицированных женщин-боксеров.

Литература

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 352 с.

2. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 122 с.

3. Пуни, А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованию в спорте: Избр. лекции / А.Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1973. – 31 с.

4. Коротков, К.Г. Принципы анализа в ГРВ биоэлектрографии / К.Г. Коротков. – СПб. : Реноме, 2007. – 286 с.

5. Материалы сайта «Нейрософт» // URL: <http://neurosoft.com/ru/catalog/sectionview/id/14> (дата обращения: 9.12.2016).

6. Лисицын, В.В. Женский бокс: история и современность / В.В. Лисицын // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2013. – №5 (99). – С. 73-83.

Literature

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself! Psychic training in sports / A.V. Alekseev. – Ed. 5th, revised. And additional. – Rostov-na-Donu: Phoenix, 2006. – 352 p.

2. Volkov, I.P. Workshop on sports psychology / ed. I.P. Volkova. – St. Petersburg. : Peter, 2002. – 122 p.

3. Pugni, A.C. Some psychological questions of readiness for competition in sports: Izbr. Lectures / A.C. Puni. – M.: FiS, 1973. – 31 p.

4. Korotkov, K.G. Principles of analysis in GDV bioelectrography / K.G. Korotkov. – St. Petersburg : Renome, 2007. – 286 p.

5. Materials of the site «Neurosoft» // URL: <http://neurosoft.com/en/catalog/sectionview/id/14> (reference date: 9.12.2016).

6. Lisitsyn, V.V. Women's boxing: history and modernity / V.V. Lisitsyn // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. – 2013. – №5(99). – P.73-83.