

## АНАЛИЗ НЕУДАЧНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГИМНАСТКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Л.К. Дворецкий, О.Г. Барбарич, А.В. Дубинин

НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, belsportdlk@mail.ru

В решении проблемы готовности к соревнованию (спортивному соревновательному действию) немаловажная роль должна отводиться учету факторов, с которыми в известной степени связаны неудачные выступления. Именно в этом состоит взаимосвязь проблем готовности и надежности соревновательной деятельности спортсменов. С одной стороны, надежность в конкретном соревновании обусловлена решением вопросов готовности к данному соревнованию, а с другой - значение снижения причин ненадежной соревновательной деятельности должно способствовать более эффективному решению проблемы готовности.

Ненадежность является интегральной и конечной характеристикой деятельности в спорте. Поэтому, в первую очередь, для успешного решения проблемы надежности необходимо наиболее полно изучить и учесть все факторы и причины, обуславливающие неудачные выступления спортсменов в соревнованиях.

Исследования по проблеме надежности в психологии проводятся, с одной стороны, по изучению условий надежной работы (деятельности) человека, а, с другой стороны, по изучению характера ошибок (отказов) в работе. Безусловно, решение проблемы надежности предполагает комплексные исследования в обоих направлениях. Однако целесообразно изучение этой проблемы в спорте, в частности в гимнастике, начать с выявления основных причин ненадежной соревновательной деятельности спортсменов.

При анализе соревновательной надежности мы исходили из строгой причинной обусловленности всех действий спортсменов. Правомерность такого подхода вытекает из следующих соображений [1,3,4].

Во-первых, соревновательная деятельность в спорте отличается повышенной детерминированностью, так как успешное выполнение двигательных задач, стоящих перед спортсменами, связано с активным, сознательным управлением движениями, требует специальной длительной подготовки, зависит от уровня этой подготовки и целого ряда других факторов.

Во-вторых, необходимо отметить активную роль педагогических воздействий в плане работы по повышению эффективности соревновательной деятельности спортсменов. Таким образом, учебно-тренировочный процесс во многом детерминирует предстоящую соревновательную деятельность, и причины многих неудачных выполнений соревновательных действий можно отыскать в предшествующей подготовке спортсмена. В свою очередь, целенаправленный педагогический процесс развития технических навыков, физических качеств и психических функций, формирования готовности к данному конкретному соревнованию позволяет предусмотреть ряд специальных дидактических мероприятий, направленных на предотвращение возможных неудач, и тем самым повысить соревновательную надежность спортсменов.

Исходя из вышесказанного, анализ неудачных выступлений в спортивных соревнованиях целесообразно проводить как по соревновательной эффективности в целом (при этом анализируются все вопросы), так и по анализу конкретных неудач (ошибок, "срывов", падений) в соревновании. Последний носит, казалось бы, частный характер по отношению к общему анализу соревновательной деятельности спортсменов, однако в общей эффективности он играет большую роль. Анализу конкретных неудачных выступлений гимнасток высокой квалификации (мастера спорта Республики Беларусь и кандидаты в мастера спорта) в соревнованиях и посвящено данное исследование, результаты которого представлены в настоящей работе.

Объектом анализа служили неудачные выполнения упражнений гимнастками Республики Беларусь высокой квалификации в ответственных соревнованиях 2009-2010 гг. При определении неудачных выступлений возникал ряд трудностей: во-первых, принятый в практике термин "срыв" в данном случае будет не совсем точно обозначать эти неудачи, так как необходимо рассматривать не только явные неудачи (падения и т.п.), но и разного рода ошибки при выполнении упражнений.

Во-вторых, неудачи рассматриваются с психологической позиции, т.е. отбрасываются те ошибки, которые явились результатом явной неподготовленности спортсменок к соревнованиям.

В-третьих, необходимо было определить границы, в пределах которых можно говорить о неудачном выполнении упражнений. В данной работе учитывалось всякое отклонение в худшую

сторону от обычного, стабильно выполняемого в предшествующих тренировках варианта упражнения и расценивалось как неудача.

По аналогии с инженерной психологией такие неудачи при выполнении упражнений в соревнованиях можно назвать "отказами". В инженерной психологии "отказом" называется действие, которое ведет к ухудшению эффективности всего рабочего процесса. [1,2,5].

Исследуя надежность спортсменов, можно проводить как количественный, так и качественный анализ надежности их соревновательной деятельности. Количественный анализ предполагает подсчет числа отказов, их распределение во времени и т.д. Качественный - это учет и анализ отказов по их характеру, причинам, важности, степени влияния на конечный результат.

В данной работе изложены обобщенные результаты анализа неудачных выступлений гимнасток Республики Беларусь высокой квалификации в особо ответственных соревнованиях (чемпионат и кубок Республики Беларусь, а также на международных соревнованиях). Исходной моделью для анализа служило неудачное выполнение соревновательных действий в отдельных видах гимнастического многоборья.

Анализ проводился в соответствии со следующими предпосылками:

- соревновательная надежность определяется соотношением результатов соревнований и потенциальных возможностей спортсменов в каждом конкретном случае;
- неудачным выполнением соревновательного действия считался тот случай, когда наблюдалось явное отклонение (в сторону ухудшения) от стабильно выполняемого варианта упражнения в предшествующей тренировочной деятельности (при этом исключались случаи, связанные с явной неподготовленностью спортсменки);
- теоретической основой для анализа соревновательной надежности в спортивной гимнастике явились принципиальные разработки психологического изучения надежной деятельности человека в целом и в спортивной гимнастике в частности.

Как было сказано выше, данный метод использовался в целях систематизированного и содержательного анализа причин неудачных выступлений гимнасток в ответственных соревнованиях. Он состоял из [3,6]:

а) непосредственной регистрации и визуальной оценке путем наблюдения неудачных выполнений гимнастических упражнений в процессе соревнований;

б) содержательного анализа причин неудач в соревнованиях путем индивидуального опроса.

В результате применения данного метода осуществлялся набор и систематизация случаев неудачных выполнений упражнений в соревнованиях. В дальнейшем проводился содержательный анализ причин этих неудач. С каждой спортсменкой по каждому конкретному случаю неудачи проводилась индивидуальная беседа по следующей схеме:

- а) соревнование, место и время проведения;
- б) вид многоборья, где допущено неудачное выполнение соревновательного действия;
- в) оценка (планируемая и действительная);
- г) особенности переживания спортсменов (в процессе подготовки к соревнованиям) в последние 2-3 дня перед соревнованиями, в процессе разминки на данном виде, в процессе выполнения соревновательного упражнения;
- д) характер неудачи (в чем она внешне проявилась);
- е) самооценка спортсменок причин своей неудачи, включая косвенные вопросы по прошлому опыту в связи с этой неудачей.

Аналізу подвергались данные самоотчета. При этом в ходе беседы выяснялись особенности всей предсоревновательной подготовки гимнастки и определялись наиболее вероятные причины, повлиявшие на неудачное выполнение того или иного упражнения.

Для большей объективности результатов анализа, относительно пунктов "г", "д", "е", учитывались мнения людей (тренеры, судьи, члены команды и т.д.), которые могли дать пояснение по тому или иному случаю неудачного выполнения упражнений, а также результаты педагогического наблюдения. В дальнейшем делалось заключение о причине неудачного выполнения упражнений.

Результаты анализа по каждому случаю неудачного выполнения упражнений в соревнованиях заносились в индивидуальную "учетную карту". Такие карты были заведены на каждую гимнастку, принимающую участие в данном исследовании.

Опрос гимнастов проводился в условиях лабораторного обследования. Всего опрошено 17 спортсменок высокой спортивной квалификации. Зарегистрировано свыше 240 случаев неудачного исполнения упражнений в наиболее ответственных соревнованиях 2009-2010 годов.

Психологический анализ причин неудачного выполнения упражнений в соревновании осуществлялся следующим образом. Из общего количества проанализированных неудач были отобраны случаи, связанные с явной общей неподготовленностью гимнасток (не владение отдельными элементами, невыполнение гимнастической комбинации в целом до соревнования и др.).

Оставшиеся случаи были подвергнуты анализу. Целесообразно, по аналогии с инженерной психологией, все ошибки, срывы и падения разделялись на закономерные и случайные. Выделенные типы ошибок отвечали основным требованиям, предъявляемым к категориям ошибок в теории надежной работы человека. Во-первых, они в достаточной мере общие и позволяют охарактеризовать все мыслимые ошибки в деятельности человека. Во-вторых, позволяют предсказать в той или иной степени появление ошибок. В-третьих, позволяют определить меры по предупреждению и устранению ошибок.

Однако смысл, вкладываемый в понятия закономерности и случайности, в нашем случае иной, чем в исследованиях по инженерной психологии. В нашем исследовании при определении случайности и закономерности исходным положением было вероятное понимание событий.

В группу систематических отказов включались неудачи, связанные с прошлым отрицательным опытом гимнасток. Такие ошибки наблюдались у той или иной спортсменки на протяжении нескольких соревнований.

Характерным для другой группы отказов («случайных») является их полная непредвиденность. Эту группу отказов предлагается называть в дальнейшем не «случайными», а «неожиданными» (маловероятными).

В каждой из этих групп можно выделить три наиболее общих фактора:

а) фактор, связанный с нарушениями сугубо психической регуляции в процессе подготовки и выполнения соревновательных действий;

б) фактор, связанный с отдельным временным снижением функциональных возможностей спортсменок, вызываемый причинами психологического порядка;

в) фактор, связанный с сознательным изменением техники движений (программ движений) в целях сохранения общей устойчивости и более надежного выполнения соревновательных действий.

Данный фактор "потеря точности в целях сохранения общей устойчивости" взят из работ по инженерной психологии. Суть его в гимнастике сводится к следующему. Спортсменка ради того, чтобы обеспечить себе более надежное выполнение, "жертвует" в техническом исполнении (выполняет с ошибкой) то или иное упражнение. Ошибки подобного рода имеют совсем другую основу, нежели все остальные. Они связаны с сознательным искажением техники выполнения упражнений.

Данное подразделение по трем факторам условно, так как все случаи ошибок, в конечном счете, обусловлены нарушением психической регуляции (управления) движениями. Таковы основы метода, примененного в исследовании ненадежной соревновательной деятельности спортсменок-гимнасток. Важно указать, что данный метод апробирован в диссертационной работе В.Г. Колюхова [3].

Результаты исследований позволяют утверждать, что из представленных данных, наиболее характерными для гимнасток являются случайные, неожиданные ошибки (срывы, падения и др.). Поэтому учет их, соответствующий анализ и своевременное принятие профилактических и компенсаторных мер выступает важной задачей в решении индивидуальных проблем готовности к соревнованию.

Значительно менее представительны так называемые систематические ошибки для которых характерна возможность их предвидения, предсказания (в той или иной степени), особенно со стороны тренера.

В обеих группах (неожиданных и систематических) срывов наиболее представительны те, которые связаны с фактором нарушения сугубо психической регуляции (управления) в процессе подготовки и выполнения упражнений.

В ходе исследований установлено, что для гимнасток высокой квалификации, выступающих в особо ответственных соревнованиях 2009-2010 гг., наиболее характерны неудачи из-за состояния психической рефрактерности, обусловленного различными колебаниями и отклонениями в регуляции внимания (не сосредоточенность при выполнении упражнений, низкая помехоустойчивость, отсутствие мобилизованности перед подходами, всего 128 случаев).

Отказы, связанные с состоянием чрезмерной эмоциональной напряженности, имеют место в меньшей степени (потеря чувства «элемента», иллюзорное восприятие движения, эмоциональная

напряженность на определенном снаряде, роль «забойщика» в команде, общее перевозбуждение, «групповой» срыв, эмоциональная напряженность из-за неудач в прошлом; всего 67 случаев). Остальные случаи менее представительны.

Большой процент неудачных выполнений соревновательных комбинаций на бревне и брусьях у женщин объясняется объективной трудностью выполнения упражнений на данных снарядах. Дальнейшее распределение по снарядам обусловлено технической сложностью самих гимнастических упражнений. На таких видах многоборья, как бревно и брусья, выполняется гораздо больше сложных, рискованных элементов, чем в вольных упражнениях и опорном прыжке.

Распределение ошибок (грубых, срывов, падений) по их месту в соревновательном действии показало, что большинство неудач у гимнасток связано с окончанием упражнений, с ошибками в приземлении (бревно, разновысокие брусья, опорные прыжки). Однако, в целом для гимнасток характерны неудачи в середине соревновательного действия.

Таковы основные результаты анализа неудачных выступлений гимнасток высокой квалификации Республики Беларусь в особо ответственных соревнованиях 2009-2010 гг. Данные исследования продолжают и будут детализированы в последующих публикациях.

### **Литература:**

1. Коллохов ВТ. Психологический анализ неудовлетворительных выступлений гимнастов в ответственных соревнованиях. //Теория и практика физической культуры. – 1974. № 4. - С. 12-15.
2. Коллохов В.Г. Почему происходят срывы? //Гимнастика. - 1976. - № 1. - С. 3-6.
3. Коллохов ВТ. Исследование соревновательной надежности и путей ее повышения в спортивной гимнастике: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 /ВТ Коллохов. -М., ГЦОЛИФК, 1978. - 20 с.
4. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной тренировки детей-9-12 лет /Г.А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
5. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. Изд 2-е стереотип. – Дубна: Феникс+, 2005. – 320 с.
6. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера /Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.: ил.