



# РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ КАК ОСНОВА ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ В СПОРТЕ

## RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE ATHLETE'S PREPAREDNESS TO CHAMPIONSHIP AS THE BASIS OF GOAL-SETTING IN SPORTS

**Савинкина**

**Александра Олеговна** – магистр спорта, соискатель кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), научный сотрудник Московского института психоанализа, младший научный сотрудник Института медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия, a.o.savinkina@gmail.com

**Savinkina Alexandra** – Master of Sport Sciences, PhD student of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Researcher at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Junior Researcher at the Institute of Biomedical Problems of RAS, Moscow, Russia

**Ключевые слова:** ретроспективный анализ, соревнования, готовность спортсмена, психология спорта, целеполагание, спорт.

**Аннотация.** В статье представлен вариант многофакторной модели оценки готовности спортсмена к соревнованиям, позволяющей ретроспективно анализировать результаты соревновательного выступления и сформулировать задачи, способствующие повышению спортивных результатов. Факторы модели включают физическую, техническую, тактическую, «инженерную/инвентарную», психологическую подготовку, а также общее состояние здоровья и неподконтрольные факторы.

**Keywords:** retrospective analysis, competitions, athlete preparedness, sports psychology, goal setting, sport.

**Abstract.** The article describes the developed by us multifactorial model of evaluation of the athlete's readiness for championship, which allows retrospectively analyze the results of competitive performance and formulate goals that contribute to the improvement of sports results. Model factors include physical, technical, tactical, engineering / inventory, psychological preparedness, general health, and uncontrollable factors.

**Актуальность.** Психологическое сопровождение спортсмена в конечном итоге нацелено на повышение его соревновательных результатов. Однако не всегда причины соревновательных неудач непосредственно связаны с вопросами психологической готовности, например с неоптимальным

**Тиунова**

**Ольга Владимировна** – канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник Федерального научного центра физической культуры и спорта, Москва, Россия, ORCID iD 0000-0001-9301-0475; olgatiunova@yandex.ru

**Tiunova Olga** – PhD in Pedagogical Science, Assistant Professor, Researcher at the

Federal Science Center of Physical Culture and Sport, Moscow, Russia

психологическим состоянием, конфликтами внутри команды и вовне, особенностями внимания, мышления и памяти, переживаниями после физических и психологических травм и т.д. Среди спортсменов и тренеров редко подвергается сомнению тот факт, что соревновательные результаты, в первую

очередь, зависят не от психологической готовности, а от физической, технической и тактической подготовки, которые определяют успешность спортсмена в рамках определенного вида спорта, специализации и роли в команде. Многолетний опыт работы в спорте высших достижений демонстрирует невозможность эффективной работы тренера и спортивного психолога в условиях недооценки одних составляющих подготовленности спортсмена к соревнованиям и переоценки других. В этой связи, нами была разработана модель, позволяющая всесторонне проанализировать прошедшие соревнования и показанный на них результат, а также определить целевые компоненты для подготовки к предстоящим соревнованиям.

**Модель готовности спортсмена к соревнованиям.** В основу модели легла разработанная ранее О.В. Тиуновой принципиальная схема «Психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки» [4], согласно которой результат спортсмена определяется 5-ю факторами: психологической, физической, технической, тактической и «фармакологической» подготовкой. При этом, «психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки, а физическая, тактическая и техническая подготовка спортсмена имеют множество психологических аспектов» [4, стр. 244]. Однако в некоторых случаях соревновательные результаты зависят от дополнительных факторов.

В соответствии с классификацией видов спорта по Матвееву [2], как минимум в двух группах результат соревновательной деятельности напрямую зависит от инженерной подготовки:

а) виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными средствами передвижения (автомобиль, яхта, мотоцикл, самолет, сани и др.).

б) виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности (авиамоделлизм, автоспорт и др.).

Можно отметить, что и в других группах соревновательный результат может зависеть от технической, или «инвентарной», оснащённости спортсмена. Фигурист, хоккеист и конькобежец не покажет высокий результат без специально подготовленных коньков или с порванным креплением; спортсмен-ориентировщик не сможет быстро пробежать дистанцию без исправного компаса; результаты стрелька тесно связаны с предварительной подготовкой оружия.

С целью анализа результатов соревновательного выступления нами был выделен и фактор

«случайности», неподконтрольный спортсмену и его команде. К нему можно отнести, например, аварии, случающиеся на гоночной трассе, в которых сам спортсмен, или его команда, не виноваты. Сюда же можно отнести серьезную травму, болезнь или смерть родственника или человека из близкого окружения, чью-то единичную неадекватную реакцию, «засуживание» на соревнованиях и др., а также, как принято говорить, «обстоятельства непреодолимой силы». Как правило, при анализе путей повышения соревновательной эффективности спортсмена, акцент делают на том, что ему неподконтрольно. Однако в ретроспективном анализе соревновательного выступления необходимо рассматривать и фактор случайности. В первую очередь, это необходимо для объективного и всестороннего анализа итогов выступления на соревнованиях. Кроме этого, избегание вопросов анализа «неподконтрольных» факторов может способствовать возникновению синдрома выученной беспомощности [7].

Дополненная многофакторная модель, определяющая соревновательные результаты спортсмена (команды), представлена на рисунке 1. Модель состоит из семи факторов:

1. Физическая подготовленность – определенный уровень физических способностей, необходимых в конкретной спортивной деятельности: сила, скорость, выносливость и т.д., а также общий уровень функциональных возможностей организма.

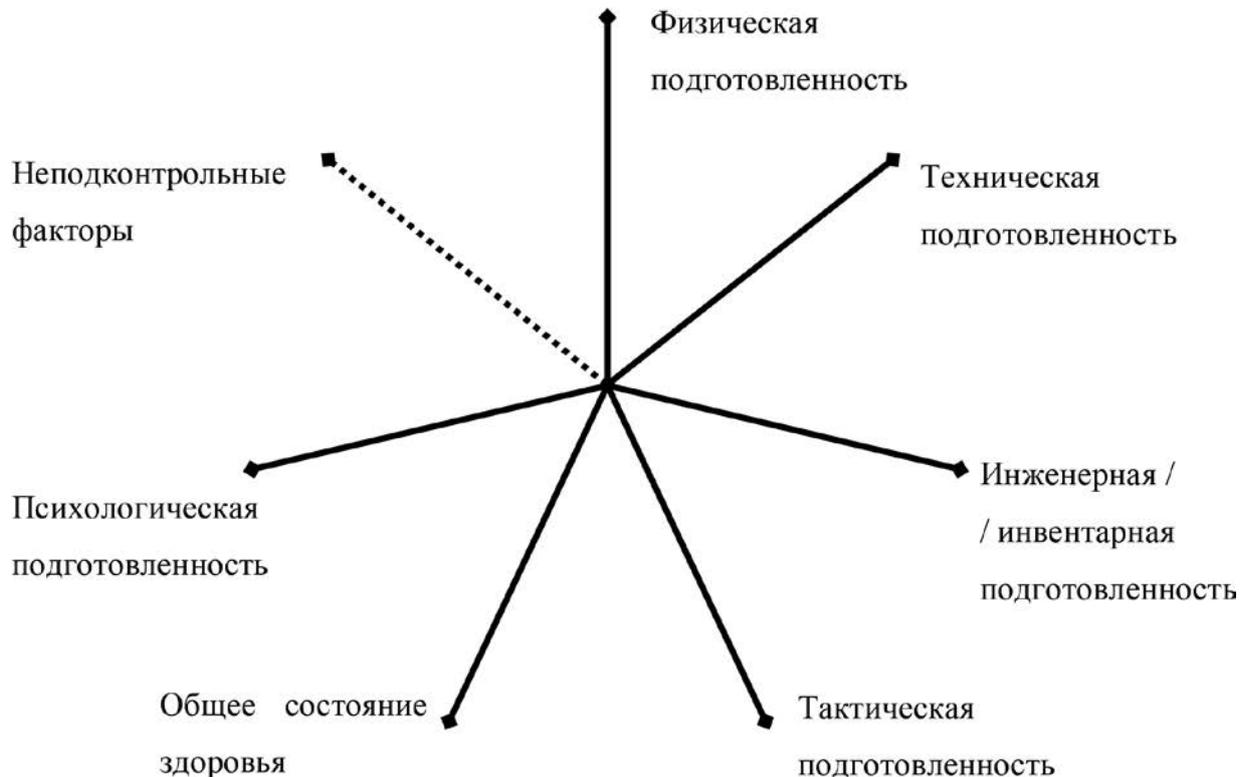
2. Техническая подготовленность – степень совершенства техники действий в конкретной спортивной деятельности, выполняемой в состязании или служащей средством тренировки.

3. Инженерная / инвентарная подготовленность – соответствие уровня подготовки инвентаря и техники поставленным задачам (в технических видах спорта зачастую данный фактор называют «технической подготовкой»).

4. Тактическая подготовленность – степень совершенства тактических умений и навыков в конкретной спортивной деятельности, сформированность тактического мышления.

5. Общее состояние здоровья – это комплексный показатель самочувствия спортсмена, определяемый режимом жизни, организованным в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированным питанием и питьевым режимом, а также средствами и методами восстановления после спортивных нагрузок (реабилитация, массаж, сауна, гидропроцедуры и т.п.).

6. Психологическая подготовленность – способность преодолевать специфические психические



**Рисунок 1 – Многофакторная модель анализа соревновательного результата спортсмена**

трудности, возникающие в процессе подготовки и участия в состязаниях, формирование соответствующих актуальных мотивов и установок, регулирование психических состояний (например, предстартовых), обусловленных ожиданием ответственного состязания или трудного тренировочного занятия, а также оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки [2].

7. Неподконтрольные факторы – события и условия соревновательного выступления, не являющиеся следствием действий спортсмена (тренера, инженера и т.д.), оказывающие при этом прямое воздействие на него и его соревновательный результат.

В каждом из факторов модели присутствует психологический аспект [4]. Недостаточная физическая подготовленность спортсмена может быть связана с особенностями волевой регуляции [3], тайм-менеджментом, выгоранием [1] и т.д. Техническая подготовленность может быть существенно повышена при помощи вариаций метода идеомоторной тренировки [8]. Инженерная / инвентарная подготовленность может быть улучшена за счет привлечения внимания спортсмена к данному вопросу, улучшения коммуникации с инженерами, развития способности к распределению внимания и анализу технических проблем. Тактическая подготовленность неразрывно связана с когнитивными

способностями и навыками спортсмена [6]. Общее состояние здоровья зависит, в том числе, от режима отдыха, особенностей пищевого поведения, использования эффективных копинг-стратегий [9] и т.д. Отношение спортсмена к неподконтрольным факторам тесно связано с соотношением внешне-внутреннего локуса контроля, осмыслением случайных событий и совладающим поведением.

**Ретроспективный анализ соревнований и постановка целей.** Планирование тренировочного процесса неразрывно связано с подробным анализом прошедших соревнований [5]. Ретроспективный анализ соревновательного выступления включает в себя объяснение спортсмену содержания семи факторов, определяющих результаты спортивной деятельности, и субъективную оценку спортсменом собственной подготовленности по каждому из них (например, по шкале от 0 до 100%). За эталон, или 100%, может быть выбран уровень подготовленности, соответствующий победе на данных соревнованиях или образ некоторого «идеального спортсмена» данной специализации. Например, понимая, какой уровень физической подготовленности должен быть свойственен «идеальному футбольному вратарю», спортсмен в процентах субъективно оценивает свою готовность; или по сравнению с победителем формульных соревнований автопилот анализирует готовность собственного болида.

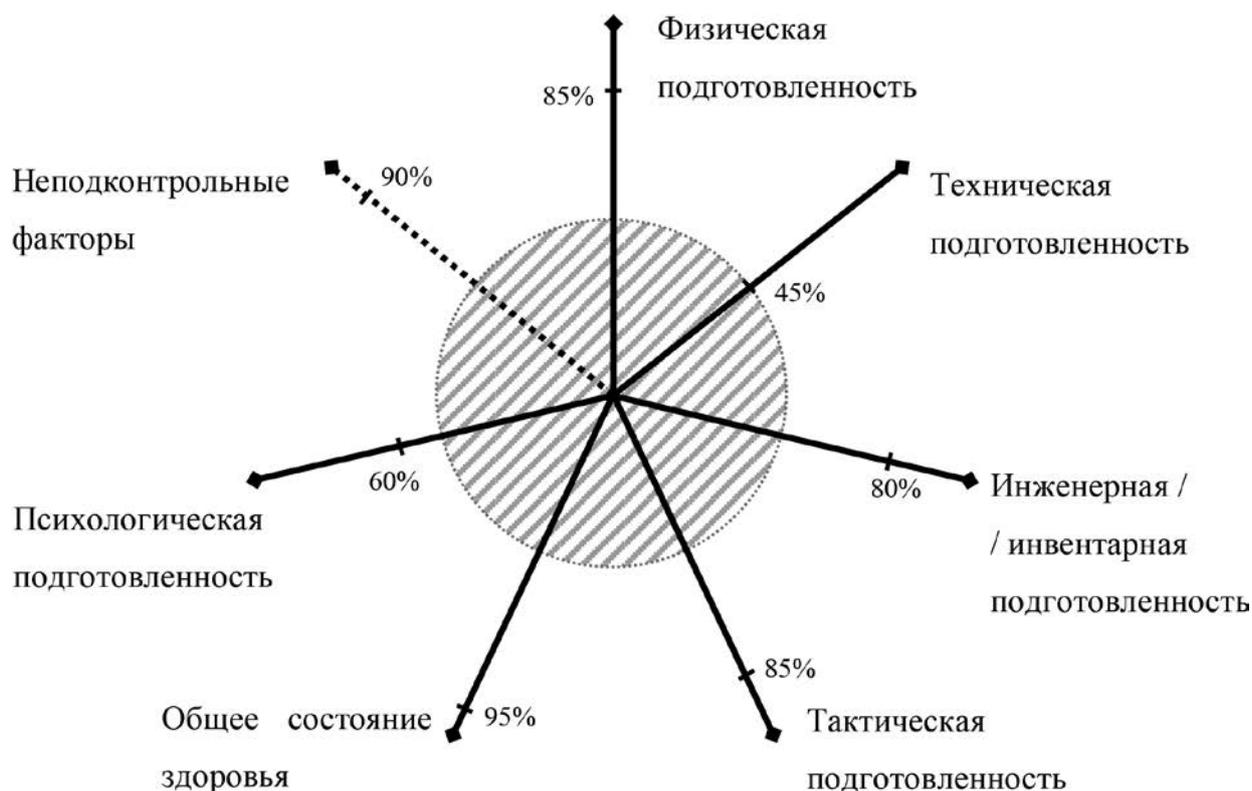
После проведения процедуры самооценки для каждого из семи направлений психологом вместе со спортсменом выявляются «лимитирующие» факторы – факторы с минимальными процентами (Рисунок 2). Согласно данной модели, соревновательный результат может быть проиллюстрирован не средним значением по всем направлениям, а «наихудшим», «наименее развитым», «лимитирующим». В данном примере наименьшая оценка была поставлена спортсменом по фактору технической подготовленности (45 %), что может быть связано с переходом из одного соревновательного класса в другой: например, из картинга в формулу в автоспорте, из личного заезда в парный в санном спорте, из конкура в троеборье в конном спорте и т.д. Сам соревновательный результат при анализе может быть изображен в качестве круга, размеры которого ограничены «лимитирующим» фактором.

Соответственно, для повышения соревновательных результатов основные усилия спортсмена, тренера и команды должны быть направлены на данные «наихудшие» факторы (естественно, кроме ситуации наибольшего влияния на результат «неподконтрольного фактора»), а цели необходимо формулировать именно в данных аспектах подготовленности. Для постановки целей может быть использована система SMART (конкретная, измеримая,

достижимая, актуальная, определенная во времени цель), однако важна не только используемая система, но и выбранные аспекты подготовки. Например, на рисунке 2 постановка целей по улучшению физической и тактической готовности может не привести к повышению соревновательных результатов спортсмена, а целенаправленная работа по технической и психологической подготовке может привести к росту общего результата от 45 % до 80 %. В соответствии с данной моделью, можно отметить, что целью является такой уровень подготовленности спортсмена, который, как минимум, не ограничивает (не лимитирует) его соревновательные результаты.

Самооценку результативности спортсмена может дополнить экспертная оценка выступления тренером или родителями юного спортсмена. В дальнейшей подготовке, как правило, существенных улучшений можно добиться при выборе от одного до трех «факторов-мишеней».

**Заключение.** Значительная часть описанной выше модели и подхода к ретроспективному анализу результатов реализуется тренерами ежедневно. Однако, в любительском спорте и некоторых видах профессионального (например, в автоспорте) спортсмен самостоятельно определяет цели и обращается для их достижения к привлеченным



**Рисунок 2 – Пример ретроспективного анализа соревновательного выступления**



специалистам. Кроме этого, данная схема позволяет решить целый ряд задач, непосредственно связанных с психологической подготовкой спортсмена. В первую очередь она позволяет установить контакт со спортсменом, тренером и родителями, объяснить роль психологической подготовки в спорте. Во-вторых, подобная модель помогает наглядно проанализировать уровень готовности спортсмена и ресурсы для его дальнейшего роста. В-третьих, при отсутствии актуального запроса на психологическую работу данная схема позволяет объяснить, в каких ситуациях в будущем и к каким специалистам стоит обращаться для дополнительной помощи. И в-четвертых, представленная модель служит основой как для самостоятельной, так и совместной с психологом постановки целей в тренировочной и соревновательной деятельности.

#### Литература

1. Гринь, Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е.И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление. – 2009. – 4. – С. 68-75.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 543 с.
3. Москвин, В.А. Взгляды П.А. Рудика на проблему волевой регуляции в спорте / В.А. Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Спортивный психолог. – 2013. – 2. – С. 18-23.
4. Тиунова, О.В. Профессиональная деятельность спортивного психолога: спектр современных возможностей самореализации / О.В. Тиунова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №7 (149). – С. 241-247.
5. Тиунова, О.В. Эффективное использование статистики соревновательной деятельности в системе психологической подготовки каратистов / О.В. Тиунова, У.Ю. Пашкова // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – № 2(43). – С. 50-53.
6. Gould, D. 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect / D. Gould, R.C. Eklund, S.A. Jackson // The sport psychologist. – 1992. – Dec;6(4). – P. 358-382.
7. Prapavessis, H. Learned helplessness in sport / H. Prapavessis, A.V. Carron // The Sport Psychologist. – 1988. – 2(3). – P.189-201.
8. Ryba, T.V. The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of AC Puni / T.V. Ryba, N.B. Stambulova, C.A. Wrisberg // Journal of Applied Sport Psychology. – 2005. – 17(2). – P. 157-169.
9. Secades, X.G. Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport / X.G. Secades, O. Molinero, A. Salguero, R.R. Barquín, R. de la Vega, S. Márquez // Perceptual and Motor Skills. – 2016. – 122(1). – P. 336-349.

#### Literature

1. Grin, E.I. Mental burnout in sports: theoretical models and causes of the phenomenon / E.I. Grin' // Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie. – 2009. – 4. – P. 68-75.
2. Matveev, L.P. Basics of sports training: textbook for institutes of physical culture / L.P. Matveev. – M.: Fizkul'tura i sport, 1977. – 543 p.
3. Moskvina, V.A. Views of P.A. Rudik on the problem of volitional regulation in sports / V.A. Moskvina, N.V. Moskvina, N.S. Shumova, A.G. Kovalevskij // Sportivnyj psiholog. – 2013. – 2. – P. 18-23.
4. Tiunova, O.V. Professional activity of the sports psychologist: the spectrum of modern possibilities of self-realization / O.V. Tiunova // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. – 2017. – №7 (149). – P. 241-247.
5. Tiunova, O.V. Effective use of statistics of competitive activity in the system of psychological training of karate / O.V. Tiunova, U.Yu. Pashkova // Ekhstremal'naya deyatel'nost' cheloveka. – 2017. – № 2(43). – P. 50-53.
6. Gould, D. 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect / D. Gould, R.C. Eklund, S.A. Jackson // The sport psychologist. – 1992. – Dec;6(4). – P. 358-382.
7. Prapavessis, H. Learned helplessness in sport / H. Prapavessis, A.V. Carron // The Sport Psychologist. – 1988. – 2(3). – P.189-201.
8. Ryba, T.V. The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of AC Puni / T.V. Ryba, N.B. Stambulova, C.A. Wrisberg // Journal of Applied Sport Psychology. – 2005. – 17(2). – P. 157-169.
9. Secades, X.G. Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport / X.G. Secades, O. Molinero, A. Salguero, R.R. Barquín, R. de la Vega, S. Márquez // Perceptual and Motor Skills. – 2016. – 122(1). – P. 336-349.