

13.00.00 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

13.00.00 PEDAGOGICAL SCIENCES

Научная статья

УДК 796.092.2

DOI: 10.25683/VOLBI.2022.58.101

Gennadii Dmitrievich Babushkin

Doctor of Pedagogy,
Professor of the Department of Theory and Methodology
of Physical Education and Sports,
Siberian State University
of Physical Education and Sports
Omsk, Russian Federation
gena41@mail.ru

Геннадий Дмитриевич Бабушкин

д-р пед. наук,
профессор кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта
Омск, Российская Федерация
gena41@mail.ru

ПРОБЛЕМА ФИНАЛЬНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАНИИ

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. В данной статье предпринята попытка анализа причин неуспешного выступления высококвалифицированных спортсменов на соревнованиях высокого ранга. В качестве объекта исследования выбрана соревновательная деятельность, предметом исследования является психическое состояние спортсмена, проявляющееся в деятельности и называемое состоянием психической готовности спортсмена. В финальной части соревновательной деятельности выделяется два актуальных для спортсмена отрезка соревновательной деятельности.

Первый отрезок характеризуется актуализацией потребности в достижении, включающей: стремление к достижению максимально возможного уровня готовности функций для их реализации; осознание спортсменом уровня своих возможностей и формирование чувства уверенности в достижении успеха. На этом отрезке деятельности в сознании спортсмена могут проявиться позитивные, неопределенные или отрицательные мысли о результатах предстоящей деятельности. Это связано с влиянием предсоревновательных стресс-факторов, имевших место в подготовке спортсмена (предшествующие плохие тренировки и соревновательные результаты, конфликты в команде со спортсменами, тренером, мысли о необходимости достижения цели, неудачная предсоревновательная подготовка и др.). В данный отрезок времени существен-

ное значение имеет уровень развития эмоционального интеллекта спортсмена, проявляющийся в осознании своего состояния, причин его проявления и нахождении средств и методов его оптимизации. Актуализация потребности в достижении успеха — залог формирования состояния психической готовности спортсмена к успешному прохождению второго актуального отрезка соревновательной деятельности — финального выступления.

На втором актуальном отрезке соревновательной деятельности (реализации потребности в достижении успеха) сформированное состояние психической готовности способствует достижению максимально возможного на данный момент результата. Достижению цели (успеха) на данном отрезке соревновательной деятельности способствуют: концентрация внимания на предстоящей деятельности, развитая способность к психорегуляции, развитый эмоциональный интеллект, полная мобилизация технико-тактических и функциональных возможностей, созданная на предыдущем отрезке, а также проявление волевых качеств, психологической устойчивости для достижения успеха и многое другое.

Ключевые слова: психология, психика, спортсмены, квалификация, финальные старты, психическое состояние, факторы, стартовое состояние, выступление на соревнованиях, результаты, актуальные отрезки, соревновательная деятельность

Для цитирования: Бабушкин Г. Д. Проблема финального выступления спортсменов в соревновании // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 1 (58). С. 246—249. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.58.101.

Original article

THE PROBLEM OF THE FINAL PERFORMANCE OF ATHLETES IN THE COMPETITION

5.8.5 — Theory and methodology of sport

Abstract. The article attempts to analyze the reasons for the non-successful performance of highly qualified athletes at high rank competitions. Competitive activity is chosen as an object of study, the subject of the study is the mental state

of an athlete, manifested in activities, and called the mental readiness of an athlete. In the final part of the competitive activity there are two segments of competitive activity that are relevant to the athlete.

The first segment is characterized by actualization of the need for achievement, including: the desire to achieve the maximum possible level of readiness of functions for their implementation; the athlete's awareness of the level of their capabilities and the formation of a sense of confidence in achieving success. Positive, uncertain or negative thoughts about the results of the upcoming activity may appear in the athlete's mind during this segment of the activity. This is due to the influence of pre-competition stress factors that took place in the athlete's training (previous poor training and competition results, conflicts in the team with athletes, coach, thoughts about the need to achieve the goal, unsuccessful pre-competition training, etc.).

In this period of time the level of development of the athlete's emotional intelligence, manifested in the awareness of his or her state, the causes of its manifestation and finding the means and methods of its optimization, is essentially important. Actualization of the

need to achieve success is the key to the formation of the athlete's state of mental readiness for the successful passage of the second actual segment of the competitive activity — the final performance.

At the second actual segment of the competitive activity (awareness of the need to achieve success) the formed state of mental readiness contributes to the achievement of the maximum possible result. Achievement of the goal (success) at this segment of the competitive activity is facilitated by: concentration of attention in the upcoming activity, developed ability to psychoregulation, developed emotional intelligence, full mobilization of technical, tactical and functional capabilities created at the previous segment, as well as manifestation of volitional qualities, psychological stability to achieve success and much more.

Keywords: *psychology, mentality, athletes, qualification, final starts, mental state, factors, starting state, competition performance, results, actual segments, competitive activity*

For citation: Babushkin G. D. The problem of the final performance of athletes in the competition. *Business. Education. Law*, 2022, no. 1, pp. 246—249. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.58.101.

Введение

Актуальность. Выступление спортсмена на соревнованиях предъявляет высокие требования к его физической, технической, тактической, психологической подготовленности [1—4]. В последнее время внимание некоторых исследователей и тренеров обращается к интегральной подготовке спортсменов, особенно спортсменов высокой квалификации [5, 6]. Следует отметить, что это высококвалифицированные специалисты в спорте (А. Карелин), в тренерской работе (И. Винер), понимающие значение интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Какова доля каждого из перечисленных видов подготовленности спортсмена в спортивном результате на соревновании? Прямой ответ на этот вопрос, наверно, не может быть. Все определяется рангом соревнований, соперниками, личностными качествами спортсмена и многими другими факторами. Можно с уверенностью сказать — его психологией победы, психологией победителя [7]. Между тем формируют ли тренеры у юных спортсменов психологию победителя? Это обнаруживается при выступлении спортсменов, достигших высокой квалификации, на соревнованиях, особенно высокого ранга.

Неуспешное выступление спортсмена, как правило, объясняется психологическим фактором. Особенно остро это проявлялось на прошедшей Олимпиаде в Токио. Даже не посвященные в тайны спортивной психологии люди высказывались о влиянии психологического фактора в проигрыше спортсмена в финале. О каком психологическом факторе идет речь? Многие называют его психологией. Но психология — это наука о проявлении психики человека. Актуальность исследования обусловлена недостаточной разработанностью проблемы психологии неуспешного выступления спортсмена в финальных стартах.

В последнее время существенно повысилась сложность спортивных упражнений (гимнастика, фигурное катание и др.), предъявляющая высокие требования к личностным качествам спортсмена в связи с влиянием психической нагрузки, испытываемой спортсменом. Увеличилось число международных соревнований с большой психической напряженностью.

Продвижение спортсмена в соревновании к финалу характеризуется повышением психической нагрузки и сопровождается динамикой его психического состояния, на что влияют как внешние факторы, так и внутренние —

личностные [8—10]. Противодействовать влиянию психической нагрузки способен далеко не каждый спортсмен в силу недостаточной способности к преодолению психической нагрузки. Причем такое явление обнаруживается у высококвалифицированных спортсменов.

Исследования соревновательной надежности спортсменов показали существенное значение в этом ряду личностных качеств: интеллекта, эмоциональной устойчивости, самоконтроля и др. Неуспешность соревновательной деятельности в спорте связывается с ошибками внимания [11—13]. На это указывают и зарубежные исследователи [14, 15].

При дефиците времени на принятие решений изменяются возможности спортсмена в восприятии ситуации, нахождении правильного решения и его исполнения. Дефицит времени способствует принятию неправильных и несвоевременных решений.

Проблема исследования заключается в получении нового знания о динамике, структуре и возможности оптимизации психического состояния спортсменов высокой квалификации, выступающих в финальных стартах.

Цель исследования — проанализировать динамику психического состояния спортсмена на соревновании и его влияние на результаты выступления.

Степень разработанности проблемы. Проблема выступления спортсменов на соревнованиях являлась предметом исследований ряда авторов (Г. Д. Горбунов, Б. А. Вяткин, А. В. Родионов, Б. П. Яковлев, В. Ф. Сопов и др.). В исследованиях этих авторов показано влияние на результаты выступлений спортсменов: свойств нервной системы, мотивации, эмоций, предстартового состояния, волевых качеств и т. п. Интересны для тренера и спортсмена данные В. Ф. Сопова о структуре психического состояния на соревнованиях и факторов, влияющих на него. При всем многообразии исследований факторов, определяющих успешность выступления спортсменов, данная проблема не снимается с повестки дня. Необходимы дальнейшие исследования этой проблемы, результаты которых позволят найти пути к ее решению. По нашему убеждению, главным фактором успешности спортсмена при выходе на финальные старты в соревновательной деятельности является психическое состояние спортсмена, изученность которого на данный момент недостаточна для решения прикладных задач по его диагностике и регуляции.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в дополнении положений теории и методики спортивной тренировки и спортивной психологии новыми сведениями о структуре предстартового и стартового психического состояния спортсмена, выступающего в финальных стартах.

Практическая значимость результатов исследования заключается в выделении двух актуальных отрезков соревновательной деятельности и характеристики психического состояния спортсмена, что открывает возможности его диагностики в определенное время и оптимизации.

Научная новизна результатов исследования состоит в обосновании содержания актуальных отрезков соревновательной деятельности спортсмена с характерным для них психическим состоянием и возможностями его регуляции.

Методология исследования. В основу настоящего исследования легли теоретико-методологические положения: стресса, спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки, концепции психических состояний, мотивации. Основным методом настоящего исследования является теоретический метод и аналитико-синтетический подход к рассмотрению соревновательного психического состояния спортсмена.

Основная часть

Успешное выступление спортсмена в финальных стартах в значительной степени обусловлено его психическим состоянием на данный момент. Об этом говорят как спортсмены, так и исследователи — психологи. Что это за состояние, какова его динамика, как его измерить, как обеспечить его создание и сохранение на время финальных выступлений?

Процесс финального выступления спортсмена включает два актуальных для спортсмена отрезка напряженной соревновательной деятельности, по В. Ф. Сопову (2005), проявляющихся последовательно. Первый актуальный отрезок — актуализация потребности в достижении запланированного результата, в ходе которой формируется уверенность в успехе (или же неуверенность в успехе). Второй отрезок — реализация потребности в достижении успеха, в котором проявляется (или не проявляется) оптимальное боевое состояние.

На первом отрезке происходит актуализация потребности в достижении, включающая: стремление к достижению максимально возможного уровня готовности функций для их реализации на следующем отрезке соревновательной деятельности; осознание спортсменом уровня своих возможностей и формирование чувства уверенности (или неуверенности) в достижении успеха. На этом отрезке деятельности в сознании спортсмена могут проявиться позитивные, неопределенные или отрицательные мысли о результатах предстоящей деятельности. Это связано с влиянием предсоревновательных стресс-факторов, имевших место в подготовке спортсмена (предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты, конфликты в команде со спортсменами, тренером, мысли о необходимости достижения цели, неудачная предсоревновательная подготовка и др.). Проведенные нами исследования спортсменов высокого класса (тяжелатлеты, пловцы, конькобежцы) показали существенное влияние на успешность выступления спортсмена содержания мыслительной деятельности перед стартом [9].

Присутствие в сознании спортсмена мыслей неопределенной или негативной направленности сказывается на предстартовом состоянии. В данный отрезок времени существенное значение имеет уровень развития эмоционального интеллекта спортсмена, проявляющийся в осознании своего состояния, причин его проявления и нахождении средств и методов его оптимизации.

В чем значимость этого отрезка соревновательной деятельности? Актуализация потребности в достижении успеха — залог формирования состояния психической готовности спортсмена к успешному прохождению второго актуального отрезка соревновательной деятельности — финальному выступлению.

На последующем (втором) актуальном отрезке соревновательной деятельности (реализации потребности в достижении успеха) сформированное состояние психической готовности способствует достижению максимально возможного на данный момент результата. Достижению цели (успеха) на данном отрезке соревновательной деятельности способствуют: концентрация внимания на предстоящей деятельности, развитая способность к психорегуляции, развитый эмоциональный интеллект, полная мобилизация технико-тактических и функциональных возможностей, созданная на предыдущем отрезке, а также проявление волевых качеств, психологической устойчивости для достижения успеха и многое другое. Поскольку на соревновании может быть несколько финальных действий (попыток, подходов и т. п.), на данном отрезке соревновательной деятельности может проявляться влияние соревновательных стресс-факторов на состояние психической готовности и выступление спортсмена (неудачное начало в выступлении, высокие результаты соперников, необъективное судейство, отсрочка старта и др.). Стресс-факторы являются своеобразными помехами, действующими на спортсмена. В этом случае повышается требование к помехоустойчивости спортсмена как качеству личности. На втором отрезке соревновательной деятельности повышается влияние психической нагрузки на спортсмена. Не каждый спортсмен справляется с повышенной психической нагрузкой. Спортсмен оценивает достигнутый результат и средства его достижения.

Заключение

В генезисе соревновательного психического состояния выделяются:

- 1) психологическая подготовленность, включающая комплекс психологических качеств и формирующаяся в процессе предсоревновательной подготовки;
- 2) психологическая готовность к соревнованию, проявляющаяся в процессе соревнования;
- 3) психическая готовность, формирующаяся на заключительном этапе подготовки к соревнованию и характеризующаяся кратковременностью проявления и предшествующая выполнению соревновательной деятельности;
- 4) оптимальное боевое состояние, характеризующееся мобилизацией всех функций организма на достижение цели.

Для диагностики психического состояния необходимо измерять три уровня состояния: психологический, вегетативный, психомоторный, используя принятые в спортивной психологии методики. Наибольшее влияние на состояние психической готовности спортсмена оказывают мотивация и психомоторный контроль.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев В. Ю., Маркелов В. В. Системная детерминация надежности соревновательной деятельности юных спортсменов // Спортивный психолог. 2015. № 3. С. 52—54.
2. Бабушкин Г. Д. Успешность соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 4. С. 403—406.
3. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М. : Советский спорт, 2010. 232 с.
4. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учеб. пособие. М. : Спорт, 2014. 312 с.
5. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2013. 47 с.
6. Карелин А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2003. 46 с.
7. Медведев А. С. Психология победы. М. : Физкультура и спорт, 1981. 184 с.
8. Мартенс Й., Куль Ю. Самомотивация: искусство мотивировать себя. Харьков : Гуманитар. центр, 2017. 320 с.
9. Психологические факторы успешности в спортивной деятельности : моногр. / В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин, И. Ф. Андрушищин, Е. Е. Хвацкая. Омск : СибАДИ, 2020. 328 с.
10. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учеб. пособие. СПб. : Лань, 2021. 348 с.
11. Савинкина А. О., Блеер А. Н. Взаимосвязь качеств внимания и результатов выступления спортсменов на соревнованиях // Спортивный психолог. 2019. № 1. С. 30—35.
12. Сафонов В. К., Сопов В. Ф. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания // Спортивный психолог. 2015. № 3. С. 21—26.
13. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие. М. : Академический проект, 2005. 128 с.
14. Wulf G. Attentional focus and motor learning: a review of 15 years // International Review of Sport and Exercise Psychology. 2013. Vol. 6. No. 1. Pp. 77—104.
15. Moran A. P. The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis. Psychology Press, 2016. 347 p.

REFERENCES

1. Alekseev V. Yu., Markelov V. V. Systemic determination of reliability of young athletes' competitive activity. *Sports Psychologist*, 2015, no. 3, pp. 52—54. (In Russ.)
2. Babushkin G. D. Successfulness of competitive activities of highly qualified athletes. *Business. Education. Law*, 2020, no. 4, pp. 403—406. (In Russ.)
3. Zagainov R. M. *Crisis situations in sports and the psychology of overcoming them*. Moscow, Sovetskii Sport, 2010. 232 p. (In Russ.)
4. Yakovlev B. P. *Motivation and emotions in sports activities. Textbook*. Moscow, Sport, 2014. 312 p. (In Russ.)
5. Wiener-Usmanova I. A. *Integral training in rhythmic gymnastics. Abstract of Diss. of the Doc. of Pedagogy*. Saint Petersburg, 2013. 47 p. (In Russ.)
6. Karelin A. A. *The system of integral training of highly qualified wrestlers. Abstract of Diss. of the Doc. of Pedagogy*. Saint Petersburg, 2003. 46 p. (In Russ.)
7. Medvedev A. S. *Psychology of Victory*. Moscow, Fizkultura i Sport, 1981. 184 p. (In Russ.)
8. Martens J., Kul Y. *Self-motivation: the art of motivating yourself*. Kharkiv, Humanitarian Centre, 2017. 320 p. (In Russ.)
9. Salnikov V. A., Babushkin G. D., Andrushishchin I. F., Hvatskaya E. E. *Psychological factors of success in sports activities. Monograph*. Omsk, SibADI publ., 2020. 328 p. (In Russ.)
10. Babushkin G. D., Yakovlev B. P. *Psychological and pedagogical features of training athletes for competitive activities. Textbook*. Saint Petersburg, Lan', 2021. 348 p. (In Russ.)
11. Savinkina A. O., Bleer A. N. The relationship between attention qualities and the performance of athletes in competition. *Sports psychologist*, 2019, no. 1, pp. 30—35. (In Russ.)
12. Safonov V. K., Sopov V. F. Attention errors or patterns of concentration. *Sports psychologist*, 2015, no. 3, pp. 21—26. (In Russ.)
13. Sopov V. F. *Mental states in tense professional activities. Textbook*. Moscow, Akademicheskii Proekt, 2005. 128 p. (In Russ.)
14. Wulf G. Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2013, vol. 6, no. 1, pp. 77—104.
15. Moran A. P. The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis. *Psychology Press*, 2016. 347 p.

Статья поступила в редакцию 03.11.2021; одобрена после рецензирования 09.11.2021; принята к публикации 16.11.2021.
The article was submitted 03.11.2021; approved after reviewing 09.11.2021; accepted for publication 16.11.2021.