

ПОПОВА Ирина Александровна

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Соревновательная готовность является результатом многоуровневой подготовки во всех видах спорта. Статья посвящена анализу научно-методического и практического опыта отечественных и зарубежных исследователей, выделению основных подходов к рассмотрению термина соревновательной готовности и его составляющих.

Ключевые слова: соревновательная готовность, спортсмены высокой квалификации, годичный цикл подготовки, циклические виды спорта.

TO THE PROBLEM OF COMPETITIVE READINESS FORMATION IN CYCLIC SPORTS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

Competitive readiness is the result of multi-level training in all sports. The article is devoted to analysis of methodological and practical experience of domestic and foreign researchers, highlighting the main approaches to consideration of the term "competitive readiness" and its components.

Keywords: competitive readiness; highly qualified athletes; annual training cycle; cyclic sports.

Введение. Для эффективной соревновательной деятельности спортсменов высшей квалификации циклических видов спорта крайне важной является их соревновательная готовность. Это определяет необходимость теоретического рассмотрения феноменологии термина «соревновательная готовность», определения его структуры и содержания.

Под термином «готовность» обычно понимается «психическое состояние, обеспечивающее способность к успешному выполнению какой-либо деятельности и связанное с сознательной направленностью на эту деятельность» [1]. Из определения становится ясно, что готовность связана с условиями и средой – готовность к высокой нагрузке, готовность преодолевать утомление и прочее. Соревновательная готовность является многокомпонентной структурой. Необходимо рассмотреть все составляющие соревновательной готовности для обеспечения возможности ее формирова-

ния. Одним из условий высокой готовности к соревнованиям в циклических видах спорта является высокий уровень физической и функциональной готовности. Это обеспечивается выполнением большого объема нагрузки в течение подготовительного периода, и ключевым является высокая работоспособность и адаптация к физическому и психическому напряжению.

В циклических видах спорта основой является длительное повторение движений в цикле, предъявляющее высокие требования к возможностям организма спортсмена, особенно при адаптации к предельным физическим и психическим нагрузкам. Изучив периодизацию подготовки в циклических видах спорта (гребле академической, биатлоне) можно предположить, что отдельные периоды подготовки сопряжены с высоким уровнем психического напряжения и это является необходимым и обоснованным. Большие объемы циклической, мо-

нотонной нагрузки в подготовительном периоде невозможно выполнить в психически спокойном состоянии, ведь организм спортсмена испытывает функциональный стресс. А процессы адаптации проходят как в физиологической, так и в психической сфере спортсмена.

Соревновательную готовность подробно изучали в спортивной гимнастике, пулевой стрельбе, акробатике, конькобежном спорте, стрельбе из лука, игровых видах, видах борьбы и в отдельных паралимпийских видах спорта [2–7]. В циклических видах спорта ей уделено недостаточно внимания.

При изучении соревновательной готовности в циклических видах спорта основной акцент сделан на рассмотрении ее отдельных показателей: нагрузки и отдыха, утомления, скоростно-силовой выносливости, функциональной готовности и др. [8–9]. Все это обуславливает необходимость рассмотрения соревновательной готовности как комплексной характеристики и выделения ее специфических черт для циклических видов спорта.

Соревновательная готовность в циклических видах спорта требует системного изучения для эффективного использования этой составляющей в планировании подготовки, ведения соревновательного сезона тренером и специалистами. Это позволит повышать эффективность спортивной подготовки и результативность на соревнованиях.

Основная часть.

Анализ научных трудов В.А. Алаторцева, А.В. Алексеева, А.Д. Ганюшкина, Ф. Генова, Р.М. Загайнова, Ю.Л. Киселева, Е.Г. Козлова, А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, Ю.В. Сысоева, Л.Н. Радченко и др. свидетельствует о том, что понятие соревновательной готовности имеет различное наполнение. И состав-

ляющие соревновательной готовности тоже разноречивы у ряда авторов. Например, А.Ц. Пуни отмечает, что это именно состояние спортсмена в данный момент времени, способствующееному проявлению его подготовленности (реализации всех его возможностей в конкретном соревновании). Образует единство: специальной (физической, тактической, теоретической, функциональной), моральной, психической готовности [7].

«В психологии труда для описания и прогнозирования состояния подготовленности человека к трудовой деятельности широко используется понятие “готовность к труду”. Так, различают временную (ситуативную) и долговременную (устойчивую) готовность; функциональную и личностную; общую; специальную; готовность к умственной и физической деятельности и т. д.» [2].

Применительно к эффективности деятельности в экстремальных условиях, различают готовность физическую, профессиональную, боевую, психологическую [2].

На основании анализа научной литературы по проблеме формирования соревновательной готовности можно выделить три основных подхода к ее рассмотрению:

1. Основой соревновательной готовности является психическая готовность.

2. Соревновательная готовность отождествляется с благоприятным предстартовым состоянием спортсмена.

3. Соревновательная готовность рассматривается с позиции двух взаимосвязанных подсистем как долговременная и ситуативная.

Охарактеризуем указанные выше подходы.

Первый подход. Некоторые ученые [1, 10–12] выделяют в большей степени

именно психическую готовность к соревнованию как основную, потому что считают психологическую готовность фундаментальным первичным условием успешного выполнения любой, в том числе спортивной деятельности. Возникновение состояния готовности к деятельности начинается с постановки цели на основе потребностей и мотивов или осознания человеком поставленной перед ним задачи. Наиболее существенным показателем такой готовности является целеустремленная мобилизованность психических процессов для преодоления трудностей и достижения положительного результата.

А.Ц. Пуни подчеркивал, что неотъемлемой частью соревновательной готовности является психическая готовность, которая играет решающее значение для успешности соревновательной деятельности [7]. Он же выделил 5 компонентов психической готовности:

- твердая уверенность спортсмена в своих силах;
- стремление спортсмена до конца бороться за достижение поставленной цели;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних факторов;
- способность к сознательной регуляции и управлению своими действиями, мыслями, чувствами, поведением.

В.Л. Марищук характеризует 3 компонента готовности спортсмена к деятельности (оптимальный уровень эмоционального возбуждения, осознанной мотивации, стремление достичь намеченной цели) [13].

Ф. Генов выделил понятие мобилизационной готовности как часть со-

ревновательной готовности. Она предполагает оптимальный уровень ряда психических функций и качеств человека непосредственно перед участием в данной деятельности, без чего она, как правило, не бывает успешной. Автором глубоко изучены период напряженного ожидания и сосредоточения [14].

Второй подход. Другие исследователи понятие «готовность» рассматривают в узком аспекте развития предстартового состояния спортсмена. Считают, что соревновательную готовность отражают 4 состояния: недостаточное возбуждение, оптимальное возбуждение, перевозбуждение, торможение вследствие перевозбуждения. А.В. Алексеев выделил эмоциональный компонент как отдельный и очень важный компонент психической готовности. [15] Автор также ведет речь о понятии «уровень эмоционального возбуждения», под которым понимают определенную силу волнения. Основной составляющей психической готовности выступает оптимальное боевое состояние или боевая готовность.

Третий подход. В целостной структуре соревновательной готовности спортсменов можно выделить две взаимосвязанные подсистемы готовности – долговременную – устойчивый комплекс профессионально важных психологических качеств и ситуативную – психическое состояние.

Они различаются по двум базисам. «По генезису – подсистема долговременной готовности формируется заблаговременно и проявляется устойчиво, способствуя успешной деятельности во многих ситуациях, тогда как психическое состояние готовности возникает для решения задач в конкретных ситуациях, отражая имеющиеся как объективные,

так и субъективные условия. По роли данных подсистем в реализации регулятивной функции психики подсистема долговременной готовности выступает в качестве стабилизирующего момента, подсистема ситуативной готовности является динамическим моментом в регуляции» [2]. Мы предполагаем, что соревновательную готовность также можно рассматривать по двум основаниям, как долговременное, а это соревновательная готовность к множеству соревнований в году. И ситуативное, как готовность к конкретным одиночным соревнованиям.

Мы считаем, что именно подход, где соревновательная готовность спортсмена к деятельности рассматривается как многокомпонентное динамическое образование, наиболее эффективен для спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта. Авторы С.И. Karageorghis, Р.С. Тегги считают, что готовность к соревнованию состоит из физической готовности, психологической готовности и уровня развития специальных спортивных навыков, квалификации. К спортивным навыкам относятся способности, таланты и техника [16]. Более того, от уровня развития физической, тактической, технической, функциональной, психологической готовности зависит и соревновательная готовность. Развитие всех вышеперечисленных видов готовности, а значит и выполнения соответствующих видов подготовки крайне важны в любом виде спорта. Разница лишь в содержании, обусловленном особенностями вида спорта.

Мы предполагаем, что развитие основных компонентов готовности необходимо осуществлять в их взаимосвязи, например, учитывая взаимосвязь психической готовности и функцио-

нальной. Особенно это важно в циклических видах спорта, где выполнение запланированного объема нагрузки во всех периодах подготовки, особенно в подготовительном, возможно с высокой психологической готовностью.

Мы также считаем, что эффективно сочетанное развитие физической, функциональной и психической готовности. Например, компоненты психической готовности, предложенные А.Ц. Пуни такие как уверенность спортсмена, стремление бороться до конца, высокая помехоустойчивость формируются при прохождении физической подготовки, особенно в циклических видах спорта.

Логическим продолжением такого подхода к оценке готовности к предстоящей деятельности является определение уровня развития каждой составляющей соревновательной готовности. А это возможно при мониторинге и контроле уровня развития каждой на всех этапах подготовки спортсменов высокой квалификации.

В циклических видах спорта для повышения соревновательной готовности и максимальной реализации потенциала спортсмена высокой квалификации наиболее важным является развитие физической, функциональной, технической готовности. Для развития этих видов готовности необходимо уделять достаточно много времени, которое планируется в годичном цикле подготовки спортсмена. Годичный цикл как завершенная глобальная структура (макроструктура) представляет собой совокупность микро- и мезоциклов. В то же время в годичном цикле подготовки выделяют 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Однако такая очередность периодов может

иметь разный количественный состав и последовательность в годичном цикле тренировки (до 7 периодов).

Особенностью подготовки в циклических видах спорта является своеевременное выполнение в годичном цикле необходимых объемов нагрузки, максимальная реализация планов и поставленных задач. К примеру, выполнение необходимого объема аэробной работы в подготовительном периоде позволит качественно перейти к развитию других зон интенсивности. И если должная нагрузка не выполнена вовремя, то восполнить пробел в другие периоды невозможно, пострадает качество развития других зон интенсивности, и как следствие – соревновательная готовность будет ниже. Необходимо отслеживать качество развития основных видов готовности, осуществлять контроль функциональных и других значимых показателей спортсменов высокой квалификации в течение годичного цикла подготовки.

Контроль физической и функциональной готовности в годичном цикле проводился И.Л. Рыбиной [9], в ее исследованиях обоснована целесообразность биохимического контроля и оценки адаптации организма высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта к напряженным физическим нагрузкам.

Для практических целей формирования соревновательной готовности в циклических видах спорта целесообразно рассматривать психическую готовность как фон, основу для протекания психических и психомоторных процессов, а также во взаимосвязи с другими показателями целостной готовности личности к соревнованию – специальной и функциональной, что может по-

зволить высококвалифицированному спортсмену осуществлять саморегуляцию своих действий, мыслей, эмоций, чувств и самоуправление своим поведением, реализовывать технико-тактические замыслы.

В сложной поликомпонентной системе соревновательной готовности при отсутствии единства в функционировании ряда компонентов наблюдается дисбаланс, что может препятствовать достижению итоговой соревновательной цели. Это особенно актуально для спортсменов национальных и сборных команд Республики Беларусь. Использование психорегуляции для восстановления целостности системы как единственного средства не всегда является единственным, так как снижение соревновательной готовности может быть обусловлено мотивационными, нагрузочными, биохимическими, стрессогенными и другими факторами. Также важно учитывать динамику всех компонентов готовности в годичном цикле подготовки в соответствии со спецификой вида спорта.

Заключение. Изучение научно-методической литературы и анализ передового практического опыта позволили выделить ряд противоречий по проблеме формирования соревновательной готовности и определить необходимость новых исследований.

Для формирования соревновательной готовности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки необходима объективная оценка функциональных показателей спортсмена, их мониторинг с целью управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью. В то же время в научно-практическом опыте имеется недостаток данных исследований.

Таким образом, дальнейшая всесторонняя теоретическая разработка проблемы формирования соревновательной готовности и проведение исследования и научного обоснования методики комплексного контроля функциональных

показателей спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки позволит повысить уровень соревновательной готовности спортсменов циклических видов спорта.

1. Алаторцев, В. А. Готовность спортсмена к соревнованиям : опыт психологического исследования / В. А. Алаторцев. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.
2. Бобрищев, А. А. Феноменология проблемы оценки и формирования психической готовности спортсменов высшей квалификации к соревновательной деятельности в условиях стресса / А. А. Бобрищев // Вестник психотерапии, 2007. – № 23 (28). – С. 8–22.
3. Бабушкин, Г. Д. Психическая нагрузка спортсмена в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Науч. труды Сибирского гос. ун-та физ. культуры и спорта. – 2014. – № 19. – С. 42–47.
4. Болотин, А. Э. Показатели, характеризующие готовность стрелков из лука к соревновательной деятельности / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 45–46.
5. Коротков, К. Г. Программно-аппаратный комплекс мониторинга соревновательной готовности группы спортсменов / К. Г. Коротков, О. И. Белобаба, Б. А. Крылов. – 2004. – № 14. – С. 273–300.
6. Малюков, О. Г. Психологическая готовность к соревновательной деятельности в игровых видах спорта / О. Г. Малюков, Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева / Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы науч. конф. с междунар. участием, 21 февр. 2013 г. – М. : МГПУ, ПИФКС, 2013. – С. 152–155.
7. Пуни, А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте : психологический аспект : избр. лекции / А. Ц. Пуни. – ГДОИФК, 1979. – 51 с.
8. Стеценко, Ю. Н. Функциональная подготовка спортсменов-гребцов различной квалификации : метод. пособие / Ю. Н. Стеценко. – Киев : УГУФВиС, 1994. – 192 с.
9. Рыбина, И. Л. Биохимические аспекты оценки адаптации организма высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта к напряженным физическим нагрузкам : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 14.03.11 / И. Л. Рыбина. – М., 2016. – 48 с.
10. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена : пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 275 с.
11. Ганюшкин, А. Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях / А. Д. Ганюшкин. – М. : Просвещение, 2002. – 126 с.
12. Гордон, С. М. Оценка психологической готовности / С. М. Гордон, А. Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 45–49.
13. Марищук, В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / В. Л. Марищук. – Л., 1982. – 418 с.
14. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М. : Физкультура и спорт», 1971. – 244 с.
15. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – 5-е изд. , перераб. и доп. – Ростов-н/Д : Феникс, 2006. – 352 с.
16. Karageorghis, C. I. Inside sports psychology / C. I. Karageorghis, P. C. Terry ; USA ; Human Kinetics, 2011. – 234 с.