Мобилизационная готовность спортсмена высшей квалификации.

Предпосылки и общие положения.

До сих пор понятие **«спортивная форма»** вызывает оживленную дискуссию, относительно того, является ли состояние спортивной формы качественно иным, чем состоянием от высокой тренированности, или нет.

И.П. Байченко выдвинул гипотезу, что состояние **спортивной формы** отличается от состояния высокой **тренированности** и что главным ее при знаком является наличие у спортсменов повышенной реактивности. Это означа ет, что спортсмен, находящийся в спортивной форме, отличается от предшест вующего своего состояния высокой тренированности тем, что на стандартную нагрузку дает большую, а не меньшую, как следовало бы ожидать в соответствии с адаптацией спортсмена к нагрузке, реакцию вегетативной системы. Это характеризует максимальную мобилизованность организма и должно рассматриваться как положительный феномен.

Тем самым для спортивной формы, утверждал И.П. Байченко, экономизация функций не характерна.

Состояние «**быть в форме»**, быть готовым проявить все свои возможности, базируется на физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсмена.

В состоянии спортивной формы спортсмен тренируется с удовольствием, несмотря на большую физическую нагрузку; он неохотно прекращает тренировку, когда истекает время. Однако при этом необходим еще и на строй спортсмена на показ максимального результата. В связи с этим следует остановиться на психологическом компоненте спортивной формы -- **готовности к соревнованиям**.

Анализ литературы в целом дает возможность охарактеризовать мобилизационную
готовность.

Мобилизационная готовность – состояние спортсмена в определенный период времени,
влияющее на полноту проявления его подготовленности, то есть, реализации всех его
возможностей в предстоящем конкретном соревновании.

Разные авторы подразумевая одно и тоже используют разные термины:
«**Боевая готовность**» Зайцев П.В, 1979, Пуни А.Ц. 1975;
«**Оптимальное боевое состояние**» (Алексеев А.В. 1985, Смирнова Г.Н. 1988);
«**Боевой дух**» (Горбунов Г.Д. 1994);
«**Стартовая готовность**» (Левитов Н.Д. 1964);
«**Настроенность**» (Дьяченко М.И.,Кандыбович Л.А. 1976; Зобкова В.А, 1992),
«**Мобилизационная готовность спортсмена**» (Генов Ф. 1971, Дашкевич О.В. Зобков В.А. 1982, Козлова Е.Г. 1967; Рудник П.А. 1965, Савенков Г.И. 1969; Сиротин О.А. 1974)

Готовность спортсмена-это такое психическое состязание, которое характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать свои силы для достижения цели [Ильин Е.П., 1980].

Мобилизационная готовность как психологический компонент спортивной формы

Мобилизационная готовность – устойчивое состояние, длящееся несколько дней, отражающее возникновение целевой доминанты, направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящих соревнованиях.

Состояние готовности не охватывает промежутки между соревнованиями и может даже перед некоторыми из них вообще не возникает или проявляться в слабой форме. В то же время это и не оперативное состояние, как стартовое или предстартовое волнение, возникающее за 1-2 дня до соревнований или за несколько часов. Настраиваться психологически спортсмен может несколько недель, и, чем ближе день соревнования, тем отчетливее будут проявляться признаки соревновательной доминанты у спортсмена.

В этом состоянии мобилизуются именно те функции (психические и физиологические), которые обеспечивают достижение результата в данном виде спорта.

Совершенно очевидно, что спортсмен, рассчитывающий на успех в ответственных состязаниях, должен обладать высокоразвитыми психическими качествами (волевые, интеллектуальные, эмоциональные, эстетические), которые способствуют эффективному и стабильному выполнению технико-тактических действий, обязан уметь управлять своим эмоциональным состоянием, уметь мобилизовывать все «внутренние» возможности для достижения победы и высоких спортивных результатов. Причем важным средством воспитания психологических качеств является проведение коллективных тренировок. Специалисты отмечают, что воля-как ведущий факт готовности спортсмена к соревнованию или способность человека сознательно регулировать свои действия, активно направлять их на достижения поставленной цели, преодолевая стоящие на пути препятствия Отмечено, что воля проявляется в таких чертах, как целеустремленность, решительность, настойчивость, самообладание [Пуни А. Ц., 1960].

1. Под <u>целеустремленностью</u> специалисты рассматривают-способность подчинять свою деятельность, поведение достижению поставленной цели. Так, стрелок отдает все свое свободное время тренировкам, отказываясь от развлечений и других занятий. Поставленная им цель-стать мастером спорта - подавляет другие интересы;
2. <u>настойчивость</u>- способность длительно, не снижая энергии бороться за достижение цели. Возрастание трудностей, равно как и приближение к цели, не снижает, а наоборот стимулирует, повышает усилия. В необходимом случае возможно прекращение усилий, выжидание с тем, чтобы вновь при благоприятной обстановке мобилизовать свои усилия, направив их на решение задач;
3. <u>решительность</u> – способность в ситуации определенного риска оценить обстановку и своевременно принять обоснованное решение. выполнять его без излишних колебаний и сомнений, без торопливости и стремления покончить поскорее с делом зачастую в ущерб качеству;
4. <u>самообладание</u> – сохранение ясности сознания в критических ситуациях.

Признаки мобилизационной готовности

1. активизация мыслительных процессов (ускорение оперативного мышления), интеллектуальной собранности спортсмена

2. уверенности в успехе (возникает в связи с достижением спортсменом необходимого уровня физической, технической и тактической подготовки

3. Волевая мобилизация (готовность проявить максимум волевого усилия)

4. Психологической устойчивость спортсменов (контроль сознания)

5. Активное стремление к достижению победы

6. Оптимальное эмоциональное состояние для борьбы

Важнейшей задачей психологической подготовки в этот период является совершенствование умений спортсмена регулировать внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение этим умения происходит в процессе всей круглогодичной тренировки, практическая же их реализация осуществляется в период ранней психологической подготовки к соревнованиям [Савенков Г.И. 1998].

Правильный и адекватный подбор приемов, регулирующих внутреннее состояние спортсменов, в значительной степени определяется его индивидуальным психологическими особенностями [Юнг К., 1992].

Изменение мобилизационной готовности футболистов после реализации специальной технологии ее формирования (n = 32)

Показатели мобилизационной готовности (МГ)	До эксперимента		После эксперимента		Различия	
	X	S	X	S	t	p
Двигательный компонент мобилизационной готовности						
«Чувство мяча»	7,26	0,32	7,49	0,14	0,66	-
Ощущение физической силы	7,22	0,33	7,93	0,10	2,09	0,05
Интеллектуальный компонент мобилизационной готовности						
Вера в победу	6,66	0,62	7,36	0,22	1,06	-
Конкретность задач	7,13	0,13	7,44	0,12	1,75	-
Помехоустойчивость	7,13	0,42	7,46	0,15	0,75	-
Мотивационный компонент мобилизационной готовности						
Желание соревноваться	6,84	0,33	7,43	0,13	3,05	0,01
Направленность на результат	7,64	0,29	8,33	0,09	2,27	0,05
Интерес к предстоящей игре	7,45	0,47	7,99	0,11	1,12	-
Эмоциональный компонент мобилизационной готовности						
Эмоциональный подъем	7,43	0,16	7,87	0,12	2,20	0,05
Хорошее настроение	6,77	0,47	7,88	0,25	2,08	0,05

Орлов Г.С.
Автореферат дисс. К.П.Н.
Формирование мобилизационной готовности высококвалифицированных футболистов к соревнованию
2005г.

Результаты Орлова С.Г.

1. Наиболее выраженными являются мотивационный и эмоциональный компоненты мобилизационной готовности, наименее - регуляторный. Наиболее выраженными являются следующие показатели ее компонентов: двигательный компонент - чувство мяча и ощущение физической силы; интеллектуальный - конкретность задач, помехоустойчивость; мотивационный - целенаправленность на высокий результат и интерес к предстоящей игре; регуляторный - высокая сосредоточенность внимания; эмоциональный - эмоциональный подъем. Компоненты мобилизационной готовности футболистов выражены различно у разных игроков

2. Ощущение физической силы и помехоустойчивости, чувство мяча, вера в победу, желание и интерес к игре, устойчивость внимания, эмоциональный подъем и эмоциональная устойчивость, а также хорошее настроение - являются составляющими, которые отражают феноменологию явления мобилизационной готовности игроков. Наиболее же интегрированными являются: желание соревноваться, активизация психических процессов и эмоциональный подъем.

Мобилизационная готовность вырабатывается как в процессе тренировки спортсмена в ходе его волевой подготовки при выполнении специальных заданий в условных и вольных боях, так и перед соревновательными боями — в результате психологической «настройки» и «самонастройки» спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Орлов Геннадий Сергеевич. Формирование мобилизационной готовности высококвалифицированных футболистов к соревнованию : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 СПб., 2006 175 с. РГБ ОД, 61:06-13/1887
Генов Ф. Исследование мобилизационной готовности спортсмена перед выполнением спортивного действия. Дисс, ,1967

Мобилизационная готовность спортсмена высшей квалификации

В системе формирования навыка мобилизации готовности в предсоревновательные дни различают субъективные и объективные компоненты

К объективным факторам мобилизации готовности спортсмена к соревновательной деятельности относятся:

1. Режим тренировочной деятельности спортсмена Он способствует формированию оптимального психического состояния и эмоциональной устойчивости спортсмена в предсоревновательные дни

- Режим учебно-тренировочной деятельности строится с учетом расписания и программы предстоящих соревнований. Режим должен также строиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Перестройка происходит за 4-5 недель до соревнований. В последний недельный цикл, по мнению ведущих специалистов могут производить специальную работу. В полную силу за 5-8 дней до старта, а потом, тренироваться не применяя снарядов.

- Сохранению оптимального психического состояния спортсмена будет способствовать режим питания. Питание спортсмена в предсоревновательные дни должно находиться под контролем тренера, врача, психолога.
- Перестройка режима жизни и деятельности в предсоревновательные дни проводится в связи с климатическими особенностями в тех местах, где будут проводиться соревнования. Соревнования могут проходить в различных временных поясах, что может оказать влияние на физиологические процессы, на психику различие временных поясов на уже сложившийся стереотип спортивной деятельности человека Это может сказаться на выполнении двигательной деятельности в условиях жесткой соревновательной борьбы.

2. Ознакомление спортсмена с условиями (местами) предстоящих соревнований. В предсоревновательные дни полученная тренером и спортсменом информации о месте будущих соревнований включает место расположения стадиона, манежа, бассейна, зала, расположения различных секторов соревнований Все это помогает тренеру и спортсмену сформировать положительное отношение к условиям соревновательной деятельности

3. Оценка уровня тренированности. Главным компонентом тренированности является психологическая подготовленность спортсмена, его способность целенаправленно управлять своими действиями в условиях жесткой соревновательной борьбы, умение произвольно (осознанно) формировать предстартовое состояние «боевой готовности» и не допускать проявлений «стартовой лихорадки» и «стартовой апатии» Психологической основой соревновательной деятельности является умение спортсмена проявлять свои волевые качества - целеустремленность, решительность, настойчивость, смелость и самообладание

К субъективным факторам мобилизации готовности спортсмена к соревнованиям следует отнести, в основном, проявления личностных качеств. Именно, личность проявляется как отражение субъективных сторон спортивной деятельности, стремление добиться высоких спортивных результатов. Главная задача тренера и спортсмена сформировать осознанную целеустремленность и мотив участия в соревнованиях, через соединение в единое целое субъективные и объективные факторы мобилизации готовности.

Готовность в спорте следует рассматривать как состояние наиболее высокой актуализации у спортсмена объективных и субъективных факторов, необходимых для достижения успеха в основных соревнованиях. При этом объективные факторы характеризуются главным образом высоким уровнем специальной (физической) и технической подготовленности спортсмена. Субъективные факторы готовности определяются в основном уровнем психологической подготовленности спортсмена.

По данным психофизиологических исследований выделен ряд свойств нервной системы, которые в различных сочетаниях могут определять типы высшей нервной деятельности. Эти свойства включают силу, динамичность, подвижность, лабильность и уравновешенность (баланс) нервных процессов.

Сила нервной системы (по отношению к процессу возбуждения) определяется ее работоспособностью, выносливостью.

Согласно исследованиям динамичность высшей нервной деятельности определяет особенности образования динамических стереотипов (навыков). Чем динамичнее нервная система, тем быстрее спортсмен овладевает техникой спорта, навыками самоуправления, тактическим мастерством.

Подвижность нервной системы определяет способность к переключению нервных процессов при смене условий деятельности. Спортсмены с подвижной нервной системой быстрее приспосабливаются к изменениям погоды, внешним условиям, адекватнее сочетая способы передвижения и технические элементы.

Лабильность определяет скоростные показатели высшей нервной деятельности. С ними связаны скорость реакции и скорость стереотипных движений человека

Уравновешенность нервной системы характеризует степень сбалансированности процессов возбуждения и торможения. От этого свойства нервной системы зависит способность удержаться от импульсивных действий.

Один из основоположников дифференциальной психологии Б.М. Теплов считал, что свойства нервной системы не предопределяют никаких форм поведения, но образуют почву, на которой легче формируются одни формы поведения и труднее другие. Учет темперамента спортсмена весьма важен при прогнозировании индивидуального стиля спортивной деятельности и формировании технико-тактического мастерства.

В формировании психической готовности можно выделить три этапа:
I этап — это общая психологическая подготовка,
II этап — специальная психологическая подготовка и
III этап — это процесс формирования мобилизационной готовности

Этап формирования мобилизационной готовности предшествует наиболее ответственным соревнованиям (неделя). На этом этапе производится программирование технико-тактических действий с учетом условий предстоящих соревнований, стартового номера, основных соперников при использовании идеомоторной тренировки, формируется уверенность в достижении высоких результатов, установка на борьбу с полной отдачей сил, на проявление воли.

Способы мобилизации

1. Нацеленность на успех.
2. Приемы аутогенная тренировка, дыхательные практики
3. НЛП техники.
4. Самовнушение.

При формировании мобилизационной готовности следует учитывать, что максимальная активизация всех функций организма возможна лишь при условии предварительного отдыха, расслабления. Поэтому накануне соревнований следует воздерживаться от максимальных напряжений, особенно длительных. В этот период тренировочные нагрузки должны способствовать появлению активного настроения, положительных эмоций, следует избегать волевых напряжений.

Как правило, после продолжительных тренировок спортсмены ощущают значительную усталость и нуждаются во внимательном к ним отношении. Тренеру рекомендуется воздерживаться от резких замечаний относительно дисциплины, отрицательных проявлений характера и т.п.

ВЫВОДЫ

- Объективные факторы характеризуются главным образом высоким уровнем специальной (физической) и технической подготовленности спортсмена.
- Субъективные факторы готовности определяются в основном уровнем психологической подготовленности спортсмена