

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ



ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Заика В.М., канд. пед. наук, доцент
БГУФК (Минск)

Введение. Проблема соревновательной надежности спортсменов в разнообразных условиях ответственных соревнований относится к наиболее актуальным и имеющим большое научно-практическое значение. Ее прогнозирование и оценка является комплексной психолого-педагогической и медико-биологической проблемой. В настоящее время, когда спортсмены часто оказываются примерно на одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовленности, приобретает особую значимость именно психолого-педагогический аспект соревновательной надежности.

Спортсмены при относительно равных тренировочных возможностях показывают различную степень тренируемости двигательных качеств. Низкий тренирующий потенциал компенсировать только лишь за счет количественного критерия не получится. Поэтому не каждый человек может добиться выдающихся спортивных результатов. Выдающееся спортивное достижение – это результат не только упорных тренировок, но также и наследственных данных, которыми обладает спортсмен. Общеизвестно, что способности человека проявляются в деятельности и в этой же деятельности формируются. Таким образом, высоких результатов в спорте можно добиться лишь при наличии определенных способностей, которые в процессе специализации превращаются в профессионально важные качества (ПВК).

Исследование ПВК лежащих в основе соревновательной надежности и их формирование одна из важнейших задач представленной проблемы. Повышая уровень ПВК спортсменов можно без значительного отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность получить дополнительный рост их профессионального мастерства [1–3].

Основная часть. Решением представленной проблемы исследования для определения соревновательной надежности является отбор, разработка и апробация принципиально новых методик диагностики качеств, необходимых для ее формирования. Тестирование отдельных психофизиологических и психических качеств человека средствами большинства

имеющихся методик осуществляется в условиях, не сопоставимых с условиями реальной профессиональной (соревновательной) деятельности, поэтому результаты диагностики не всегда могут служить достаточной основой для прогноза соревновательной надежности [1]. В.А. Ефремов [4], например, предложил прогнозировать уровень соревновательной надежности спортсменов-стрелков по почерку, указав, что почерки большинства надежных стрелков преимущественно отражают высокую степень совершенства письменно-двигательного навыка.

Однако очень немногие спортсмены одинаково реагируют на одни и те же стрессоры. Поэтому изолированные физиологические показатели малопригодны для прогнозирования или измерения тех стрессоров, которые действуют в условиях спортивной деятельности. Так, один спортсмен может обнаруживать все признаки стрессовой реакции, но затем блестяще пройти все испытания, другой наоборот казалось бы, полон уверенности перед соревнованием, может оказаться скованным и охваченным тревогой в самый решающий момент. Следовательно, более адекватной оказывается оценка поведенческих проявлений стресс-реакций [5]. В качестве тестирующей должна выступать деятельность, моделирующая специфические особенности психологической структуры соревновательной деятельности. Тем самым будут моделироваться и «внутренние условия» этой деятельности [6].

Специфика конкретных видов спорта предъявляет определенные требования к общим и частным психофизиологическим и психологическим свойствам и качествам спортсмена, наличие которых определяет соревновательную надежность и может служить надежным критерием отбора и ориентации по отдельным специализациям, а также определить средства, методы и условия подготовки спортсменов, которые будут способствовать формированию их соревновательной надежности.

Однообразная деятельность, наблюдаемая в тренировочной деятельности стрелков, пловцов, гребцов, стайеров, лыжников, конькобежцев и др., имеет своим следствием однообразие впечатлений, что и служит побудительной причиной, вызывающей состояние монотонии, но, как ни странно, проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется. Выявление неблагоприятных, осложняющих соревновательную деятельность факторов, эмоциональных состояний, возникающих под их воздействием, и ПВК, определяющих способность противостоять им и обеспечивающих результативность выступления имеет большие перспективы для дальнейших исследований в спортивной деятельности.

Разные по степени монотонности условия труда вызывают и различие характеристик состояния монотонии (времени проявления от начала работы и глубины развития), но сама картина этого состояния в основных чертах будет однотипной. В качестве одного из психологических коррелятов, прогнозирующих профессиональную пригодность в условиях монотонии, выделяют высокую степень готовности к экстренному действию в условиях

монотонно действующих факторов, что позволило впервые получить не только качественную, но и количественную характеристику этого ПВК у спортсменов-стрелков и спортсменов-пловцов [1, 2]. С проблемой монотонии как спортсмены-стрелки, так и спортсмены-пловцы (вне зависимости от специализации) постоянно сталкиваются и на тренировочных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки.

Соревновательная надежность спортсменов высокой квалификации детерминирована всеми видами подготовки, но, прежде всего, психолого-педагогической – системой воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования ПВК спортсмена, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и выступления в них. Положительные изменения в ПВК по показателям: готовности к экстренным действиям в условиях монотонно действующих факторов; переключения внимания; эмоциональной устойчивости; сложной зрительно-двигательной реакции; простой зрительно-двигательной реакции у спортсменов-стрелков и спортсменов-пловцов при сравнении исходного и итогового срезов с внедрением педагогической технологии [1, 2], базирующейся на адекватном подборе средств и методов психолого-педагогической подготовки, позволяют сделать вывод о том, что предложенная педагогическая технология формирует ПВК, способствует улучшению механизмов саморегуляции и самоконтроля, необходимых для повышения надежности профессиональной деятельности, и свидетельствует об ее эффективности, что подтверждается актами внедрения.

Заключение. Потребность в прогнозировании и отборе в спорте обусловлена сложностью соревновательной деятельности, эффективность которой зависит от соревновательной надежности. Прогнозирование выступлений спортсмена зависит от его соответствия индивидуальных характеристик модельным характеристикам в избранном виде спорта. Техника исполнения разнообразных спортивных упражнений обусловлена точностью управления движениями по параметрам пространства, времени, интенсивности прилагаемых усилий. Такое управление невозможно без адекватных проявлений профессионально важных качеств. Развитие качеств, непосредственно связанных с избранным видом спорта, приводит к повышению надежности соревновательной деятельности спортсменов.

1. Заика, В. М. О некоторых аспектах психолого-педагогической подготовки спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // Мир спорта. – 2012. – № 2. – С. 16–20.
2. Заика, В. М. Соревновательная надежность спортсменов-пловцов / В. М. Заика // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Вып. 20. – С. 88–94.

3. Эмоциональная устойчивость как важное профессиональное качество спортсменов-тяжелотлетов / В. М. Заика [и др.] // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды [Электронный ресурс]: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию факультета физической культуры УО «Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины» (Гомель, 10–12 окт. 2019 г.); редкол.: Г. И. Нарский [и др.]. – Электрон. текст. дан. (6,05 МБ). – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 171–175.
4. Ефремов, В. А. Связь психомоторных характеристик почерка с надежностью соревновательной деятельности спортсменов-стрелков: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В. А. Ефремов; Акад. пед. наук СССР, Ордена Трудового Красного Знамени науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии. – М., 1987. – 20 с.
5. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки: монография / В. М. Заика. – 3-е изд., доп. – Минск: БГУФК, 2022. – 200 с.
6. Заика, В. М. Профессионально важные качества как модельные характеристики соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://apriori-journal.ru/serial/4-2018/Zaika.pdf>. – Дата доступа: 25.12.2018.