

УДК 796.01:159.9

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРОЦЕССЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В. М. Заика

(БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь)

Спортсмен, претендующий на победу в ответственных соревнованиях, должен обладать высокоразвитыми профессионально важными качествами, способствующими стабильному выполнению технико-тактических действий, умением управлять своим эмоциональным состоянием и мобилизовываться для достижения поставленной цели.

Ключевые слова: профессионально важные качества, спортсмены, психолого-педагогическая подготовка, педагогическая технология.

Характер психической адаптации спортсмена к нагрузкам определяется не только их объемом и интенсивностью, но и определенной сбалансированностью психических функций и состоянием готовности в соответствии со спецификой выполняемой. На зависимость успешности деятельности в экстремальных условиях от личностных особенностей индивидуума указывают данные о связи ухудшения деятельности под влиянием стресса и склонности к тревоге, склонности к депрессивным тенденциям, избыточной мотивации и т. д. [5]. Следовательно, определяющими в конечном итоге будут субъективные факторы, так как внешние причины действуют только через внутренние условия.

Тренер и спортсмен должны понимать, что рост результатов и дальнейший прогресс сдерживаются пробелами именно в психолого-педагогической подготовленности. Недостаточная психолого-педагогическая подготовленность является одной из основных причин неудачных выступлений спортсменов высокой квалификации в экстремальных условиях соревнований. Эффективность деятельности спортсменов зависит от их соревновательной надежности. Соревновательная надежность спортсмена – способность к сохранению требуемых качеств в экстремальных условиях деятельности. Исследование профессионально важных качеств (ПВК), лежащих в основе соревновательной надежности, и их формирование – одна из важнейших задач представленной проблемы [1, 2]. По причине недостаточно развитых ПВК повышается уровень тревожности и перегружается психическая функция самоконтроля. С одной стороны, это частично помогает компенсировать недостаточно развитые ПВК, но с другой – повышает уровень напряжения вплоть до напряженности.

Тесная взаимосвязь и взаимозависимость степени развития ПВК и соревновательной надежности позволяет рассматривать процесс их формирования, совершенствования и развития как систему, системообразующим фактором которой является ее цель – формирование соревновательной надежности, а механизмом обратной связи – результат – уровень сформированности ПВК. Повышая уровень ПВК спортсменов, можно без значительного отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность получить дополнительный рост их профессионального мастерства [1, 5].

В связи с этим поставлена *цель исследования* – формирование соревновательной надежности на основе сформированных профессионально важных психологических качеств.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использовались теоретические и эмпирические методы: теоретико-библиогра-

фический анализ; сопоставление независимых характеристик, что позволило получить объективную информацию об уровне соревновательной надежности спортсменов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; диагностика; методы математической статистики.

Одним из важнейших моментов является оценка стабильности и устойчивости индивидуальных показателей испытуемых – критериев, на основе учета которых выносятся решение о степени успешности в той или иной деятельности. В ходе констатирующего педагогического эксперимента оценивались показатели: *скорости переключения внимания (ПВ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (С), время переключения внимания ($T_{пв}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел ($P_{воп}$); *эмоциональной устойчивости (ЭУ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (С*), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ($T_{зв}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ($ЭУ_{оп}$); *сложной зрительно-двигательной реакции (СДР)*: время выполнения сложной зрительно-двигательной реакции ($T_{сдр}$), количество неверных нажатий ($N_{сдр}$); *времени выполнения простой зрительно-двигательной реакции (ПДР)*; *чувства времени (ЧВ)*; *реакции на движущийся объект (РДО)*; *теппинг-теста (ТЕПП)*, *экспертной оценки (ЭО)*.

Системный подход позволяет подойти к изучению ПВК спортсменов с целью формирования и корригирования. Применение разработанной педагогической технологии способствует развитию когнитивных функций и формированию навыков самоконтроля действий и саморегуляции, что повышает способность спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях соревнований и соответственно повышает надежность его деятельности [3, 4, 5]. Формирование соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации целесообразно проводить с учетом их индивидуально-психологических особенностей на основе мониторинга результатов выступлений и динамики изменения стратегий поведения и уровня сформированности ПВК.

В процессе педагогического взаимодействия показатели, характеризующие уровень развития ПВК, позитивно изменились ($p < 0,01 - 0,05$) [1, 2, 3, 4, 5]. Позитивная динамика развития ПВК подтверждается экспертными оценками соревновательной надежности, что позволяет сделать вывод о том, что предложенная педагогическая технология формирует ПВК, способствует улучшению механизмов саморегуляции и самокон-

троля, необходимых для повышения надежности профессиональной деятельности, и свидетельствует об ее эффективности.

Внедрение педагогической технологии в процессе психолого-педагогической подготовки способствовало совершенствованию учебно-тренировочного процесса, формированию соревновательной надежности, что отразилось и на спортивных результатах.

Список использованной литературы

1. Заика, В. М. Технология формирования профессионально важных качеств для повышения профессиональной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 20–25.
2. Заика, В. М. Соревновательная надежность – залог эффективности спортивной деятельности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // Мир спорта. – 2012. – № 4. – С. 8–12.
3. 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.
4. Заика, В. М. Оптимизация деятельности спортсменов-тяжелотлетов высокой квалификации с учетом их индивидуально-психологических особенностей в процессе психолого-педагогической подготовки / В. М. Заика, В. Е. Шершук, М. Н. Рабиковский // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилок (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 366–371.
5. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., доп. – Минск : БГУФК, 2022. – 200 с.