

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

INDIVIDUAL APPROACH IN PSYCHO-PEDAGOGICAL TRAINING OF HIGHLY-QUALIFIED ATHLETES

В. М. ЗАЙКА

V. ZAIKA

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

Брест, Республика Беларусь

Brest State University named after A. S. Pushkin

Brest, Republic of Belarus

e-mail: zaika@brsu.by

Поиск оптимальных параметров для каждого человека и для каждой функции должен быть индивидуальным путем сравнения величины реагирования или эффективности деятельности при разных интенсивностях стимулов или разных параметров деятельности (оптимальных и неоптимальных), так как нет единых для всех людей оптимальных величин стимулов и параметров деятельности.

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

The search for optimal parameters for each person and for each function should be individual through comparing the magnitude of response or efficiency of activity at different intensities of stimuli or different parameters of activity (optimal and non-optimal) as there are no universal optimal values of stimuli and activity parameters for all individuals.

Keywords: psycho-pedagogical training, athletes, individual, professionally significant qualities.

Спортивные достижения в настоящее время в большей степени определяются тем, насколько полно реализуются в условиях подготовки, и особенно, в условиях ответственной соревновательной деятельности, потенциальные возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными характеристиками. Необходимость индивидуально-психологического подхода к изучению личности спортсмена в одних случаях должна помочь найти кратчайшие и наиболее эффективные пути формирования профессионального мастерства, а в других предот-

вратить возможные ошибки в выборе индивидуального стиля спортивной деятельности.

Особую актуальность, рассматриваемая проблема, приобретает для спортсменов-профессионалов, чья деятельность характеризуется высоким уровнем неопределенности, крайне стрессогенна и требует осознанного разрешения ими внутриличностных конфликтов, которые выступая в качестве стресс-фактора, негативно сказываются на их профессионально-спортивной результативности.

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 [1, 2, 3].

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 психологические качества (ПВК).

Подготовка к соревнованиям, участие в них, требует от спортсменов много времени, сильнейшего нервно-психического напряжения, полной мобилизации интеллекта и волевых усилий. В современных условиях недостаточно внимания уделяется оптимизации деятельности спортсменов высокой квалификации средствами психолого-педагогической подготовки, поэтому на фоне профессиональной направленности и сформированной ответственности часто отмечается эмоциональная нестабильность.

Тренеры обычно прибегают к увеличению объема нагрузки. Но практика показывает, что количественным критерием нельзя компенсировать низкий тренирующий потенциал. Специальная физическая подготовка может быть эффективной только в том случае, если ее со-

держание и организация во времени способны вызвать в организме спортсмена существенные и адекватные требованиям соревновательной деятельности приспособительные реакции. При этом никто не станет спорить, что преодолевая трудности специфические для соревновательной деятельности, спортсмен совершенствует свои профессионально важные качества, но образовавшееся противоречие между недостаточным уровнем развития профессионально важных качеств спортсменов высокой квалификации и требуемым показывает, что оно не может быть решено только лишь средствами физической, технической и тактической видов подготовки. Разрешение подобного противоречия возможно с внедрением в практику адекватных средств и методов психолого-педагогической подготовки.

Психорегулирующие методики повышают способность спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях соревнований и соответственно повышают надежность его деятельности [4]. Их использование определяется: видом спорта, условиями соревнований, индивидуально-психологическими особенностями спортсменов, психическим состоянием.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Заика, В. М.* Индивидуальный подход в подготовке спортсмена-стрелка / В. М. Заика // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2006. – № 1. – С. 19–23.
2. *Заика, В. М.* Соревновательная надежность спортсменов-пловцов / В. М. Заика // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Беларус.гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Вып. 20. – С. 88–94.
3. *Заика, В. М.* Оптимизация деятельности спортсменов-тяжелоатлетов высокой квалификации с учетом их индивидуально-психологических особенностей в процессе психолого-педагогической подготовки / В. М. Заика, В. Е. Шершуков, М. Н. Рабиковский // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Беларус.гос. ун-т физ. культуры ; ред.-кол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 366–371.
4. *Заика, В. М.* Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; М-во спорта и туризма Респ. Бела-русь, Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., доп. ; Гриф науч.-техн. совета БГУФК. – Минск : БГУФК, 2022. – 200 с.