

УДК 797.21:796.015:159.9

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В. М. Заика

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

Спортивная деятельность наряду с профессиональными знаниями и умениями требует высокого уровня сформированности соревновательной надежности. Соревновательная надежность спортсменов высокой квалификации детерминруется, прежде всего, психолого-педагогической подготовкой – системой воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования профессионально важных психологических качеств (ПВК) спортсмена. Следовательно, поиск методов и средств психолого-педагогической подготовки, способствующих формированию соревновательной надежности на основе образованных ПВК, должно являться предметом особого внимания тренеров и спортсменов.

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

Введение

Постоянный рост спортивных результатов, борьба за достижение победы приводят к тому, что на соревнованиях высокого ранга психолого-педагогическая неподготовленность спортсменов высокой квалификации часто приводит к неудачным выступлениям. Совершенствование спортсменов высокой квалификации невозможно без тренировки психики и должно включать формирование профессионально важных психологических качеств (ПВК), которые способствуют лучшему освоению деятельности и ее реализации, особенно в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Специфические особенности спортивного плавания предполагают наличие у спортсменов-пловцов высокой квалификации необходимого уровня сформированности ПВК, показатели которых могут служить надежными критериями отбора и ориентации по отдельным специализациям [1; 2]. Однако в ходе исследования выявлено, что у спортсменов-пловцов недостаточный уровень сформированности ПВК.

Педагогически значимым для становления ПВК являются различные, осложняющие соревновательную деятельность ситуации и состояния, возникающие под их воздействием [3]. В связи с этим в ходе учебно-тренировочных занятий необходимо больше уделять внимания реализации системы психолого-педагогических обучающих действий для преодоления ситуаций такого рода и регуляции психических состояний [4-6].

В спорте под экстремальными понимаются ситуации, в которых создаются экстремальные условия не только сверхвоздействием, но и минимизацией воздействия [3]. Профессиональная тренировочная деятельность спортсменов-пловцов проходит в условиях длительного воздействия монотонных факторов, а это слу-

жит причиной, вызывающей состояние монотонии. Однотипность картины этого состояния при различных видах деятельности позволила использовать методы инженерной психологии [7]. Диагностика у спортсменов-пловцов такого ПВК, как ГЭД (готовность к экстренному действию в условиях монотонно действующих факторов), впервые позволила получить у них не только качественную, но и количественную характеристику этого ПВК.

Наиболее стабильные спортивные результаты показывают спортсмены, обладающие более высокими показателями внимания, мышления, памяти [1], что указывает на сформированность у них такого ПВК, как устойчивость когнитивных функций.

Однако необходимо отметить, что в индивидуальных планах подготовки спортсменов высокой квалификации формированию ПВК, от уровня которых непосредственно зависит соревновательная надежность, уделяется недостаточное внимание.

Цель работы – повышение уровня соревновательной успешности спортсменов-пловцов высокой квалификации.

Основная часть

Эффективность деятельности спортсменов зависит от их соревновательной надежности. Следовательно, уровень соревновательной успешности спортсменов-пловцов напрямую зависит от уровня их соревновательной надежности. Соревновательная надежность как системное, интегральное качество спортсмена обеспечивается сформированными ПВК.

Организация и методы работы

Для достижения поставленной цели использовались теоретические и эмпирические методы: анализ научной и методической литературы; сопоставление независимых характеристик, педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; диагностика; методы математической статистики.

Применение в период с 27.01.2025 по 28.02.2025 на базе ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта» разработки, направленной на формирование соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации, было вызвано необходимостью минимизации возможностей «срыва» деятельности спортсменов-пловцов.

В исследовании участвовали 10 юношей группы высшего спортивного мастерства отделения плавания. Квалификация – КМС, МС.

Для проведения психофизиологического тестирования использовался психодиагностический комплекс, позволяющий проводить психофизиологическое и психологическое тестирование и определять индивидуально-психологические особенности спортсменов (таблица 1). В ходе педагогического наблюдения составлялись условные оценки внешних проявлений эмоций (таблица 2).

*Таблица 1 – Индивидуальная карта результатов обследования
по методикам психодиагностики*

от « ____ » _____ 20 ____ г.

Специализация _____

Диспансерный учет _____ Вид обследования _____

Продолжение таблицы 1

Показатель	Среднее арифметическое Т (с)		Среднеквадратичное откл. Т (с)		Количество ошибок N	
	Т фактич.	Т индивид.	Т фактич.	Т индивид.	N	
1. ПДР						
2. СДР						
3. РДО					о	з
4. ЧВ					п	п

5. Критическая частота слияния световых мельканий

Показатель нараст./убыв.	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Среднее арифметическое		
	+	–	+	–	+	–	+	–	+-
Частота (Гц)									

6. Тремор Правая рука Левая рука

Отверстие	Ткас. (с)	Нкас.	Ткас. (с)	Нкас.
малое				
среднее				
большое				

7. Теппинг-тест

Показатель в цикле (1-6) N ударов						
Сила нервной системы						
Тип работоспособности						

8. Тревожность (т. Спилбергера)

Тревожность	Ситуативная	Личностная
Балл		

9. Тест оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности

Состояние	ПА	И	ЭТ	Н	К
Балл					

1. Наблюдения при диагностике ПВК

Мимика

Скованность

Тремор

Вазомоторные реакции

Особенности речи

2. Протокол опроса

Самочувствие

Настроение

Окончание таблицы 1

Желание тренироваться	Удовлетворенность тренировками
Отношения с коллегами	Отношения с тренером
Готовность к работе	

3. Анализ динамики функционального состояния и его оценка

Рекомендации	

Таблица 2 – Характер внешних эмоциональных проявлений и их условные оценки в шкалах

Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка в шкалах	
	5-балльной	9-балльной
Мимика		
1. Спокоен. Мимика уверенности, дыхание ровное.	5	8–9
2. Слегка взволнован, слегка нахмурен лоб, приподняты брови, уголки губ могут быть слегка приподняты, или губы слегка сжаты. Дыхание учащенное, но ритмичное.	4	6–7
3. Заметно взволнован, брови высоко подняты, зубы сжаты, уголки губ могут быть несколько опущены, может быть небольшое нарушение симметрии мимики. Дыхание учащенное и неритмичное.	3	4–5
4. Сильно взволнован, зубы сжаты, желваки на щеках, или же рот неестественно открыт, иногда с оскалом зубов, уголки рта опущены, заметная асимметрия мимики. Резкое учащение дыхания с сокращением фазы выдоха.	2	3–4
5. Очень напряжен, оскал зубов, или губы вытянуты вперед трубкой, или сосательные движения, или губы вытянуты вперед асимметрично.	1	1–2
Скованность		
1. Координированные, легкие движения.	5	8–9
2. Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями.	4	6–7
3. Движения заметно напряженные, плечи слегка приподняты, отдельные движения иногда сопровождаются всем телом, некоторая неуклюжесть.	3	4–5
4. Заметная скованность, движения с несоразмерными усилиями, отдельные движения сопровождаются всем телом, явная раскоординированность.	2–1	1–3

Окончание таблицы 2

Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка в шкалах	
	5-балльной	9-балльной
Тремор 1. Тремор отсутствует. 2. Небольшой тремор пальцев. 3. Заметный тремор рук. 4. Тремор рук и ног. 5. Тремор рук, ног и на лице.	5 4 3 2 1	8–9 6–7 4–5 3–4 1–2
Вазомоторные реакции 1. Обычная окраска лица. 2. Слегка покраснел. 3. Заметно покраснел или побледнел. 4. Покраснел пятнами.	5 4 3 2–1	8–9 6–7 4–5 1–3
Особенности речи 1. Речь спокойная, темп и тембр речи обычный, естественная жестикуляция, голос достаточно громкий, уверенный. 2. Речь более выразительная, чем обычно, темп речи слегка ускоренный, жестикуляция обычная, голос громкий. 3. Речь учащенная, усиленная жестикуляция, много междометий, некоторая взволнованность, «проглатывание» окончаний слов. 4. Речь торопливая, возможна визгливость, чрезмерная жестикуляция и мимика, неуместный смех, заикание, «проглатывание» слов. 5. Речь замедленная, маловыразительная, голос тихий, длинные паузы, жестов мало.	5 4 3 2 1	8-9 6-7 4-5 3-4 1-2

Психофизиологическое обследование пловцов проводилось на психодиагностическом комплексе с помощью методик, позволяющих оценить уровень сформированности их ПВК:

Методика оценки уровня бдительности (готовности к экстренному действию) в условиях монотонно действующих факторов (ГЭД);

Методика определения скорости переключения внимания (ПВ);

Методика определения эмоциональной устойчивости (ЭУ);

Методика оценки чувства времени (ЧВ);

Методика оценки реакции на движущийся объект (РДО);

Методика оценки времени простой зрительно-двигательной реакции (ПДР);

Методика оценки сложной зрительно-двигательной реакции (СДР);

Методика оценки объема внимания (Vвн);

Методика определения индивидуального психомоторного темпа – теппинг-тест.

Важная задача обучения – организация управляемого процесса, обеспечивающего формирование необходимых качеств с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсмена. Психолого-педагогическое взаимодействие с участниками эксперимента и их тренером позволяло своевременно получать информацию о результатах спортивной деятельности спортсменов-пловцов высокой квалификации, возникающих в процессе этой деятельности и сопровождающих ее состояний, что давало возможность вносить соответствующие коррективы.

Выявлено, что для спортсмена-пловца высокой квалификации важно уметь:

- воспринимать сигналы об изменениях психофизиологического состояния и принимать адекватное решение;
- отслеживать появление сопутствующих мыслей и своевременно переводить их в рабочее русло;
- контролировать присутствие оптимального состояния и проверять его наличие перед стартом на соревнованиях.

С целью оптимизации спортивной деятельности использовалась пятикомпонентная педагогическая технология, включающая: целевой, содержательный, организационный, операциональный и диагностический компоненты (рисунок 1).

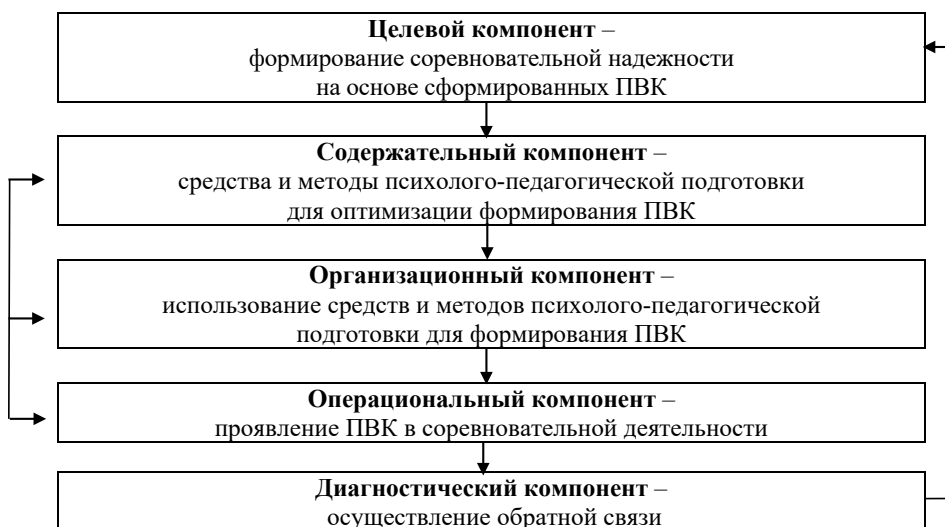


Рисунок 1 – Структура технологии формирования соревновательной надежности на основе сформированных ПВК

В процессе психолого-педагогической подготовки были оказаны следующие услуги:

- проведено психологическое обследование;
- осуществлена диагностика личностных особенностей спортсменов-пловцов;
- осуществлено психологическое консультирование спортсменов-пловцов и тренеров;
- проведено обучение методам формирования ПВК;
- проведено психологическое просвещение спортсменов-пловцов и тренеров;
- даны рекомендации по самоконтролю психоэмоционального состояния для спортсменов-пловцов, тренеров.

Результаты работы и их обсуждение

Проблема соревновательной надежности спортсменов относится к комплексным проблемам. Организация исследований в этой области чрезвычайно сложна, но представляется абсолютно необходимой, так как соревновательная надежность во многом является гарантией успешной деятельности спортсменов высокой квалификации.

В процессе деятельности ПВК выступают в роли тех внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия и требования деятельности [3],

следовательно, формирование ПВК является узловым моментом формирования соревновательной надежности спортсменов-пловцов высокой квалификации.

Использование включенных в технологию средств и методов психолого-педагогической подготовки, направленных на формирование соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации, позволило спортсменам-пловцам более полно реализовать резервные возможности и на тренировке, и в соревнованиях [1; 3; 8]. Положительные изменения по показателям ПВК у спортсменов-пловцов при сравнении исходного и итогового срезов ($p < 0,01-0,05$) после проведенного эксперимента [1] подтверждают эффективность предложенной технологии.

Заключение

Тренер и спортсмен должны понимать, что рост результатов и дальнейший прогресс сдерживаются пробелами именно в психолого-педагогической подготовленности. Результаты научно-исследовательской работы «Технология формирования соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации на основе сформированных профессионально важных качеств», полученные в рамках выполнения диссертационного исследования, темы «Психолого-педагогическая подготовка спортсменов различной квалификации в разных видах спорта» № ГР 20231705 от 23.11.2023, разработчиком и научным руководителем которой является автор представленной работы, были одобрены и приняты к использованию в учебно-тренировочном процессе ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта», на основании чего в 2025 г. получен положительный результат, выразившийся в повышении индивидуальной подготовки спортсменов-пловцов высокой квалификации, повышении уровня их соревновательной успешности, что подтверждается актом внедрения и установленным новым национальным рекордом Республики Беларусь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **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.
2. **Кононович, С. Г.** Анализ отбора детей на начальном этапе в группы спортивного плавания / С. Г. Кононович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г., Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 224–228.
3. **Заика, В. М.** Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : моногр. / В. М. Заика ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., доп. ; Гриф науч.-техн. совета БГУФК. – Минск : БГУФК, 2022. – 200 с.
4. **Горская, Г. Б.** Личностные ресурсы конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации : проблемы реализации / Г. Б. Горская // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г., Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 2. – С. 169–172.
5. **Диких, К. В.** Теоретическое и экспериментальное обоснование интеллектуальной психологической подготовки спортсменов / К. В. Диких, Г. Д. Бабушкин // Вестник Псковского государственного университета. Сер. Психологические и педагогические науки. – 2017. – № 5. – С. 100–115.

6. *Ловягина, А. Е.* Теория и методы психической саморегуляции : учеб. пособие / А. Е. Ловягина. – СПб. : Скифия-принт, 2020. – 144 с.

7. *Zaika, V.* About some aspects of professional reliability of locomotive drivers / V. Zaika // MEDNARODNO posvetovanje o prometniznanosti (18 ; 2018 ; Portorož) Pomorstvo, promet in logistika [Elektronskivir] : zbornik referatov = Maritime, transport and logistics science : conference proceedings / 18. Mednarodno posvetovanje o prometniznanosti = 18th International Conference on Transport Science – ICTS 2018, 14.-15. June 2018, Portorož, Slovenia ; [uredniki Marina Zanne ... et al.]. – Portorož : Fakulteta zapornost in promet, 2018. – P. 416–418.

8. *Заика, В. М.* Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 3-е изд., доп. – Брест : БрГУ, 2019. – 31 с.

Поступила в редакцию 15.12.2025 г.

Контакты: zaika@brsu.by (Заика Виктор Михайлович)

Zaika V. M. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS

Sports activities, along with professional knowledge and skills, require a high level of formation of competitive reliability. Competitive reliability of sportsmen of high qualification is determined, first of all, by psychological and pedagogical training – system of the influences applied for the purpose of formation and perfection of professionally significant psychological qualities (PSQ) of the sportsman. Hence, search of methods and the means of the psychological and pedagogical training promoting formation of competitive reliability on the basis of generated PSQ, should be a subject of special attention of trainers and sportsmen.

Keywords: swimmer athletes, pedagogical technology, psychological and pedagogical training, professionally significant psychological qualities.