

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

БЛИЗНЮК Ю. В.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛОВЧИНЬ-КРОЛІСТОК ЯК ПЕРЕДУМОВА ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. Досліджувався взаємозв'язок психофізіологічних особливостей нервової системи кваліфікованих пловчинь-кролісток різної спеціалізації в змагальній діяльності.

Ключові слова: сила нервової системи; змагальна діяльність.

Вступ. Спортивна діяльність пред'являє до психофізіологічних функцій людини найрізноманітніші вимоги. Це справедливо як для роботи в умовах дефіциту часу на тлі безперервно змінюючихся ситуацій, які викликають високе нервово-психічне напруження, так і для довготривалої монотонної роботи, що помітно знижує тонус нервової системи [1–5]. Тому умови змагальної діяльності з точки зору вимог, що пред'являються до розвитку психофізіологічних функцій, різні для різних видів спорту. До теперішнього часу залишається нез'ясованим питання, наскільки важливим для змагальної діяльності є рівень психофізіологічних функцій в циклічних видах спорту, а саме плаванні серед жінок.

Мета дослідження – визначити відмінності психофізіологічних особливостей кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на різних дистанціях.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати психофізіологічні особливості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на коротких дистанціях.

2. Охарактеризувати психофізіологічні особливості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на довгих дистанціях.

Матеріал і методи дослідження.

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Дослідження сили нервової системи по відношенню до збудження.
4. Дослідження реакції на звуковий подразник.
5. Дослідження почуття часу.
6. Дослідження можливостей прояву максимальної частоти рухів.
7. Дослідження завадостійкості в процесі розумової діяльності.
8. Методи математичної обробки інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися під час проведення національного Кубка України з плавання 2016 року, а також під час навчально-тренувального збору національної збірної України з плавання. У дослідженні брали участь 25 кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на різних за довжиною змагальних дистанціях: 14 стайерів і 11 спринтерів. Вік випробуваних від 14 років до 21 року. Досліджувані спортсменки мали спортивні розряди: КМС – 12 спортсменок і МС – 13 випробовуваних.

Дослідження сили нервової системи по відношенню до збудження і дослідження почуття часу проводилися в лабораторних умовах.

Сила нервової системи визначалася за трьома методиками: характеру нахилу кривої (ХНК), теппінг-тесту і проби на стійкість перед перешкодами. При розбіжності в показниках сили-слабкості нервової системи за результатами застосування трьох методик, перевага віддавалася методиці ХНК, як інструментальної.

Діагностика нервової системи спринтерів

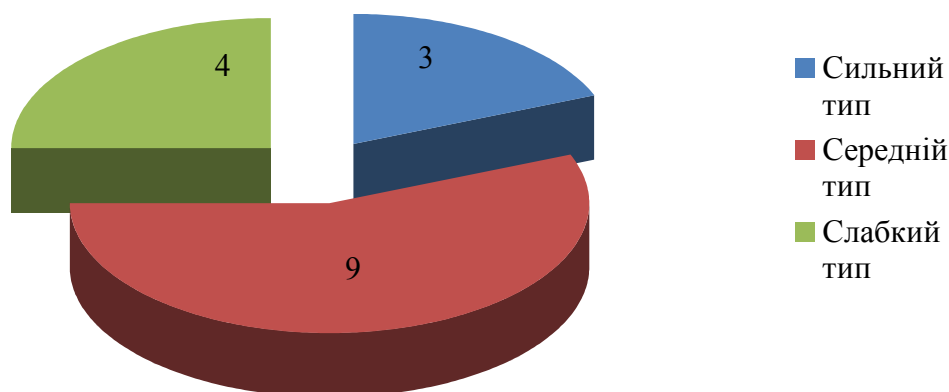


Рис. 1. Результати діагностики нервової системи кролісток-спринтерів

В дослідженні сили нервової системи брали участь 16 кваліфікованих спортсменок-спринтерів. Дев'ятеро з них мають середній тип нервової системи, чотири дівчини – слабкий і всього троє відносяться до сильного типу.

Виходячи з рисунка 2, можна визначити найяскравішу представницю стаерського плавання в кролі – це спортсменка з сильним типом нервової системи. Така випробувана більш стійка до зовнішнього подразника, але має більш низьку реакцію і активність.

Діагностика нервової системи стайерів

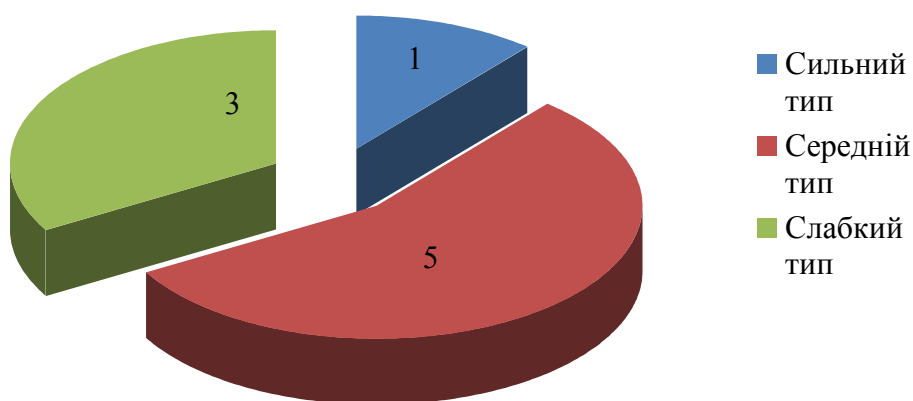


Рис. 2. Результати діагностики нервової системи кролісток-стайерів

Результати дослідження почуття часу показали, що різниця між спринтерами і стайерами невелика. Показники середнього значення статистично не відрізняються. Стандартне відхилення від середнього значення у кроліток, що спеціалізуються на довгих дистанціях, незначно менше, ніж у спортсменок-спринтерів. Дівчата, які спеціалізуються на коротких дистанціях в кролі, відрізняються більшою точністю у визначенні 30-ти секундних відрізків, а кролітки-стайери проявляють нестабільність в цьому показнику.

Аналіз критеріїв оцінювання часових інтервалів показав, що багато спортсменок, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на довгих дистанціях мають більш стабільні показники визначення почуття часу в порівнянні зі спринтерами.

Зіставивши результати дослідження сили нервової системи по відношенню до збудження, проведені за допомогою рухової методики (ХНК) серед спортсменок-кроліток різної спеціалізації, можна відмітити суттєві відмінності у величині коефіцієнта ХНК (рис. 3).

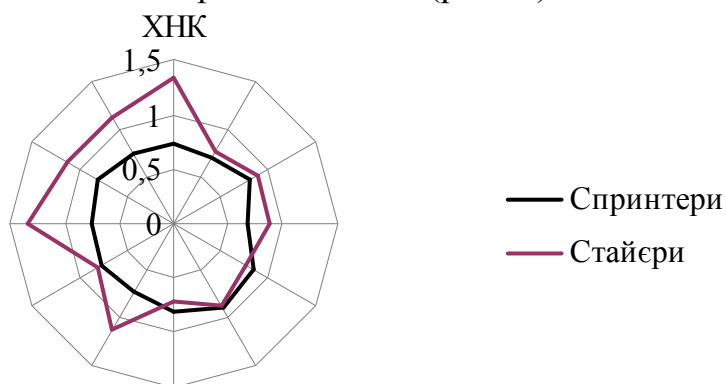


Рис. 3. Порівняння результатів дослідження сили нервової системи по відношенню до збудження у спринтерів і стайерів за методикою ХНК

У кролісток-спринтерів це значення не піднімалося вище одиниці, що відповідає слабкому типу нервової системи, а у кролісток-стайерів більшість результатів перевищували одиницю, ці випробовувані відносяться до середнього і сильного типу нервової системи.

Висновки:

1. Більш успішним спринтерам притаманний слабкий тип нервової системи і більш точне визначення 30-секундних відрізків, а більш яскравим стайерам – сильний тип нервової системи і вони більш точно визначають тривалість різних за величиною часових відрізків.

2. Серед усіх учасників експерименту домінує середній тип нервової системи.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається подальше вивчення даної проблеми з метою перевірки отриманих результатів на плавцях, що спеціалізуються в інших способах плавання, а також проведення експерименту зі зміною спортивного амплуа тих спортсменок, які за результатами дослідження сили нервової системи більш схильні до іншої спеціалізації.

Список використаної літератури:

1. Александров Ю. И. Психофизиология: учебник для вузов. СПб. : «Питер», 2004. 464 с.

2. Близнюк Ю. В., Ярёмченко Т. В. Психофизиологические особенности квалифицированных пловцов, специализирующихся в способе кроль на груди. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2013. № 3. С. 53–58.

3. Горбунов И. А. Диагностические возможности психофизиологических характеристик человека. дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук: спец.: 1900/07, СПб. : «Питер», 2005. 256 с.

4. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка психической готовности соревновательной деятельности спортсменов различных специализаций и квалификаций. *Теория и практика физической культуры*. М., 2004. № 2. С. 46–49.

5. Дрижика А. Г. Индивидуализация спортивной тренировки спринтеров с учетом типов нейropsychической реактивности. *Теория и практика физической культуры*. М., 2004. № 10. С. 41–43.

Відомості про автора:

Близнюк Юрій Володимирович – доцент кафедри водних видів спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 050-524-82-67, jurane@ukr.net.