

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

БЛИЗНЮК Ю. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

РАЗЛИЧИЯ В СИЛЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВОЗБУЖДЕНИЮ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Аннотация. *Исследовалось влияние психофизиологических особенностей нервной системы квалифицированных пловцов на выбор соревновательной дистанции в плавании способом кроль на груди.*

Ключевые слова: *экстраверт, сила нервной системы, соревновательная деятельность.*

Введение. По результатам исследований ряда авторов [1; 5], условия спортивной борьбы в ситуационных видах спорта (спортивных играх, единоборствах) вызывают у человека повышенное нервно-психическое напряжение и требуют высокого уровня развития психофизиологических показателей. Однако до настоящего времени остается невыясненным вопрос, насколько необходимым для соревновательной деятельности является уровень развития психофизиологической функции в циклических видах спорта.

В связи с этим особое значение приобретает психофизиологическая подготовка высококвалифицированных пловцов, специализирующихся на различных дистанциях [2; 3].

Актуальность настоящего исследования определена необходимостью выявления психофизиологических особенностей высококвалифицированных пловцов, позволяющих добиваться более высокого результата на конкретных дистанциях в способе кроль на груди [1; 3].

Цель исследования: определить дистанционную специализацию у высококвалифицированных пловцов-кролистов на основе учёта их психофизиологических особенностей.

Задачи исследования:

1. Определить силу нервной системы по отношению к возбуждению у высококвалифицированных пловцов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди.
2. Охарактеризовать степень зависимости дистанционной специализации у высококвалифицированных пловцов от силы нервной системы по отношению к возбуждению.

Материал и методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Исследование силы нервной системы по отношению к возбуждению.
4. Исследование реакции на звуковой раздражитель.
5. Исследование возможностей проявления максимальной частоты движений.
6. Исследование помехоустойчивости в процессе умственной деятельности.
7. Исследование чувства времени.
8. Методы математической обработки информации.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 34 пловца-кролиста различной дистанционной специализации, квалификации МС и МСМК.

Средние показатели реакции на звуковой раздражитель и результаты теппинг-теста оказались самыми высокими у пловцов средневикиков ($P \leq 0,05$). Чувство времени значительно лучше у стайеров ($P \leq 0,05$).

Данные теппинг-теста свидетельствуют, что у средневикиков и стайеров более сильная нервная система, чем у спринтеров, что согласуется с выводами С. М. Гордона и А. Б. Ильина 2004; А. Г. Дрижики, 2004.

Из рис. 1 видно, что среди спринтеров ($n=14$ человек) 40% пловцов обладает средней нервной системой, 33% – это пловцы с сильной нервной системой и 27% – со слабой нервной системой.

Рис. 2 показывает, что среди пловцов, специализирующихся на дистанции 200м ($n=15$), 8% пловцов со слабой нервной системой, 38% – обладают сильной нервной системой и 54% – средняя нервная система.

Из рис. 3 следует, что среди пловцов, специализирующихся на длинные дистанции ($n=5$ человек), пловцы с сильной нервной системой отсутствуют, что противоречит результатам наших предыдущих исследований, так как количество испытуемых недостаточно и поэтому велика погрешность.

Анализируя рис. 1, 2, 3, мы можем сказать, что большинство пловцов, а именно 50%,

Сила НС (средневики)



Рис. 1. Процентное соотношение силы нервной системы у пловцов, специализирующихся на дистанции 50–100 м

Сила НС (спринтеры)



Рис. 2. Процентное соотношение силы нервной системы у пловцов, специализирующихся на дистанции 200 м

Сила НС (стайеры)



Рис. 3. Процентное соотношение силы нервной системы у пловцов, специализирующихся на дистанции 400, 800, 1500 м

обладают средней силой нервной системы. Это свидетельствует, что спортсмены одинаково способны проявлять положительные и «отрицательные» качества «сильных» и «слабых». Они способны показывать одинаковую работоспособность в различных условиях деятельности. В спортивном плавании они успешно могут специализироваться на любых дистанциях в различных условиях деятельности.

Следует заметить, что когда испытуемые проходили тест на чувство времени, то некоторых спортсменов можно было легко отвлечь от выполняемой работы, а в дальнейшем по итогам результатов нервной системы оказалось, что у них слабая нервная система, что и свидетельствует о слабой помехоустойчивости.

Выводы:

1. Большинство спортсменов обладает средним типом нервной системы, что говорит об их способности успешно специализироваться на любых дистанциях в любом способе плавания.

2. В зависимости от дистанционной специализации, соотношение лиц, обладающих разной силой нервной системы по отношению к возбуждению имеет существенные различия.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается дальнейшее изучение данной проблемы с целью проверки полученных результатов, т.к. они не во всём согласуются с предыдущими и с результатами исследований в других циклических видах спорта.

Список использованной литературы:

1. *Александрова Ю. И. Психофизиология: учебник для вузов / Ю. И. Александрова. – 2004. – 464 с.*
2. *Бабич Д. Р. Средства и методы повышения аэробной работоспособности у пловцов высокого класса: Дис. магистра физ. культуры по направлению 521900 / Д. Р. Бабич. – М., 2000.*
3. *Быков П. В. ЭЭГ корреляты психофизиологического состояния человека в процессе циклического дыхания : дис. на соиск. уч. степ. канд. мед. наук: спец. 14.00.12/ П. В. Быков. – М, 2007. – 148 с.*
4. *Горбунов И. А. Диагностические возможности психофизиологических характеристик человека : дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук : спец. 1900. 07/ И. А. Горбунов, 2005. – 256 с.*
5. *Гордон С. М. Оценка психической готовности соревновательной деятельности спортсменов различных специализаций и квалификаций / С. М. Гордон, А. Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – М. – 2004. – № 2. – С. 46–49.*
6. *Дрижика А. Г. Индивидуализация спортивной тренировки спринтеров с учетом типов нейропсихической реактивности / А. Г. Дрижика // Теория и практика физической культуры. – М. – 2004. – № 10. – С. 41–43.*