

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

МУХА В. О.**ПЕРЕТЯТЬКО А. С.****НАГОРНА В. О.**, к. фіз. вих., доцент

Національний університет фізичного виховання та спорту України

**ОЦІНКА РІВНЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**

Анотація. Ефективність змагальної діяльності більярдистів високого класу залежить від рівня усіх видів підготовленості, але під час матчу для висококваліфікованого спортсмена першочерговим є його можливості регуляції психофізіологічного стану. Саме від психофізіологічного стану більярдиста залежить результат, адже нервова система відповідає за високу точність рухів та пропріоцептивну чуттєвість у диференціації сили удару, рівень тривожності та стійкість уваги, швидкість розумових процесів, силу й рухливість нервових процесів.

Ключові слова: психофізіологічний стан, рівень тривожності, стійкість уваги, швидкість розумових процесів, сила й рухливість нервових процесів.

Вступ. Сучасний рівень конкуренції на змаганнях передбачає перевагу спортсменів із високим рівнем підготовки психологічного компоненту, адже більярд – це вид гри, що потребує високу точність рухів та пропріоцептивну чуттєвість у диференціації сили удару [1; 2]. Із підвищенням технічної підготовленості, фізичної і психологічної напруженості спортивної діяльності більярдистів вищої спортивної кваліфікації, окрім фізичних, ще важливішу роль починають відігравати і психічні якості спортсменів [4; 5]. Більшість концепцій удосконалення спортивної підготовки включають розробку і використання методів діагностики психофізичних здібностей з опорою на модельні характеристики найкращих спортсменів [3]. Аналіз науково-методичної літератури й узагальнення передового тренерського досвіду демонструє недостатню увагу фахівців щодо контролю та комплексної оцінки психофізичної підготовленості більярдистів високої спортивної кваліфікації.

Мета дослідження – оцінити психофізіологічний компонент інтегральної підготовленості до змагальної діяльності висококваліфікованих більярдистів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу даних науково-методичної літератури визначити показники рівня змагальної діяльності більярдистів високого класу.
2. За допомогою експертних оцінок визначити складові психофізіологічного компонента інтегральної підготовленості до змагальної діяльності більярдистів високого класу для її обґрунтованої оцінки.
3. На основі підібраних контрольних тестів оцінити рівень інтегральної підготовленості висококваліфікованих більярдистів до змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. При вирішенні даних завдань було використано наступні методи дослідження: аналітика науково-методичної літератури; теоретичні аналіз та синтез; бесіди та анкетування шляхом опитування фахівцями; експертні оцінки; спостереження, тестування з точки зору педагогічної науки; використання психофізіологічних тестів у педагогічному експерименті; математична статистика.

Результати дослідження. Аналіз експертних оцінок провідних фахівців (n=10) України з більярду дозволив підтвердити значущість координаційних здібностей у структурі фізичної підготовленості більярдистів, виявити основні вимоги до техніко-тактичної підготовленості, та визначити домінуючі якості психологічної підготовленості більярдистів: мотивація, рівень тривожності та стійкість уваги.

Експерти сходяться на думці, що коефіцієнт конкордації, який складає $W=0,78$, підтверджує однорідність групи фахівців.

Проаналізувавши дані літератури та дані експертної оцінки, можна виділити психофізіологічні критерії впливу на рівень прояву координаційних здібностей більярдиста: увага (швидкість переключення та переробки інформації); оперативна пам'ять; розумові процеси – їх швидкість; зорово-моторні реакції – їх латентний період; нервові процеси – їх сила та рухливість; м'язові зусилля – їх диференціація.

Для оцінки інтегральної підготовленості більярдистів до змагань за визначеними критеріями були проведені педагогічні дослідження серед спортсменів збірної команди України з Піраміди (n=12) перед офіційними змаганнями – Чемпіонатом України з більярду. Було доведено, що

формування комплексної оцінки інтегральної підготовленості гравців значною мірою складається з технічної підготовленості ($r=0,71$), диференціації м'язових зусиль ($r=0,69$) та переключення уваги ($r=0,76$) (рис. 1).

Психологічний компонент інтегральної підготовленості до змагань також визначався на основі аналізу мотивації спортсменів до перемоги на Чемпіонаті України з «Вільної Піраміди». Був проведений багатовимірний аналіз найбільш значущого внеску у забезпеченні успішної змагальної діяльності більярдистів, при якому було виявлено перевагу мотиваційного, вольового і типологічного компоненту готовності – 71%. Аналіз результатів анкетування вказує на середній (40%) та високий (60%) рівні потреби до перемоги спортсменів безпосередньо в змагальній діяльності. Загалом, успішність змагальної діяльності більярдистів високого рівня залежить від проявленої мотивації до цього виду діяльності, рішучості, сміливості, проявлених вольових якостей, прагнення до оволодіння необхідними знаннями, вміннями, навичками, напрацювання витримки та самовладання.

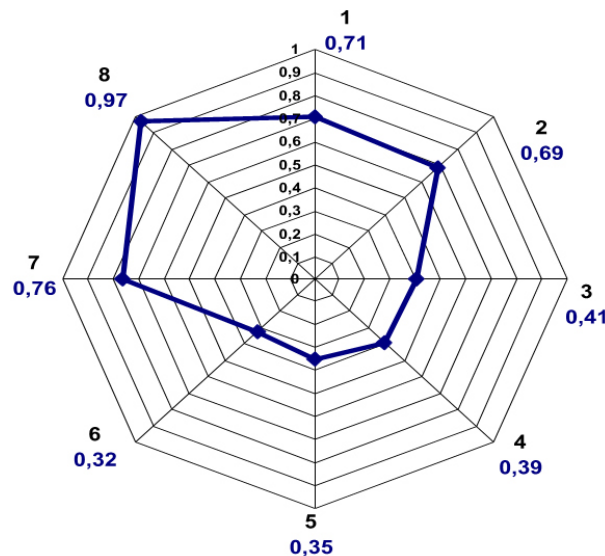


Рис. 1. Взаємозв'язок спортивного результату з оцінкою інтегральної підготовленості більярдистів високого класу:

1 – технічна підготовленість; 2 – диференціація м'язових зусиль; 3 – оперативна пам'ять; 4 – складна зорово-моторна реакція; 5 – швидкість переробки інформації в зоровому аналізаторі; 6 – функціональна рухливість нервових процесів; 7 – переключення уваги; 8 – підсумкова комплексна оцінка

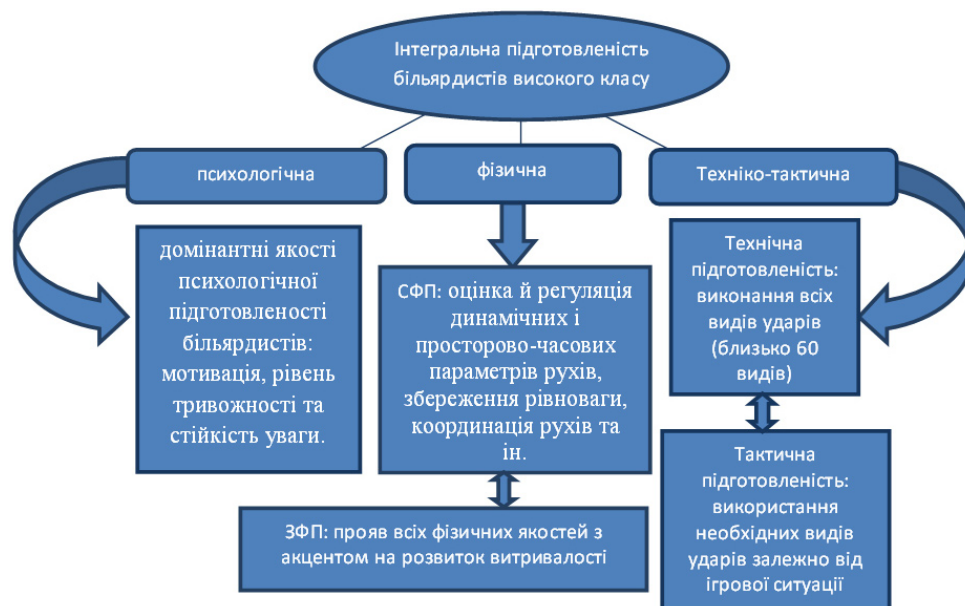


Рис.2. Модель інтегральної підготовленості до змагального мезоциклу для висококваліфікованих більярдистів

Проаналізувавши літературні джерела, експертні оцінки, педагогічні тестування та власний змагальний спортивний досвід, можна сформувати модель інтегральної підготовленості до змагального мезоциклу для висококваліфікованих більярдистів (рис. 2).

Висновок. Таким чином, оцінивши і проаналізувавши отримані показники психофізіологічного компонента інтегральної підготовленості більярдистів вищої спортивної кваліфікації, ми визначили, що провідну роль відіграють критерії, що характеризують технічну підготовленість, диференціацію м'язових зусиль, переключення уваги та силу мотивації спортсмена, одним із основних психологічних факторів якої є самореалізація – чим вище це прагнення, тим вищий рівень мотивації.

Список використаної літератури:

1. Коробейніков Г. В., Бітко С. М., Сакаль Л. Д., Кулініч І. В. *Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. – К. : Наук. світ, 2003. – С. 53–60.*
2. Нагорная В. О. *Методика стабیلіграфії в научно-методическом обеспечении подготовки більярдистов / В. О. Нагорная // Олимпийский спорт составная часть физического и духовного развития человека : материалы Международной Олимпийской научной конференции (8–9 октября 2012 г.). – [Баку], 2012. – С. 449–454.*
3. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.*
4. *Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.*
5. Ярошенко Р. С. *Критерии оценки уровня технического мастерства спортсменов-більярдистов : автореф. дис. канд. пед. Наук. : 13.00.04 / С. Я. Роман. – М., 2010. – 137 с.*