

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**ШИШКА В. В.****ЧЕРЕДНИЧЕНКО М. А.****ГРАДУСОВ В. О.**, к. пед. н., доц.*Харківська державна академія фізичної культури***ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В МОТОЦИКЛЕТНОМУ СПОРТІ**

**Анотація.** Розглянуто психофізіологічні показники мотокросменів як складової частини інтегральної системи підготовки. Сформована психофізіологічна модель мотоспортсмена високої кваліфікації.

**Ключові слова:** психофізіологія, система підготовки, мотоспорт.

**Вступ.** Після розпаду СРСР Український мотоспорт зіткнувся з рядом проблем, які необхідно терміново усунути. Це нехватка кваліфікованих тренерських кадрів, відсутність розробок по методиці підготовки спортсменів і цілісної системи підготовки [3].

В теперішньому часі, відсутність цілісної системи підготовки спортсменів високого класу, гальмує прогрес розвитку автмотоспорту в Україні. Актуальність розробки такої системи не викликає сумнівів [5].

**Мета дослідження** полягає в дослідженні психофізіологічних показників мотоспортсменів як складової частини інтегральної системи підготовки.

**Завдання дослідження:** провести аналіз літератури по проблемі дослідження; виявити за допомогою тестування рівень розвитку психофізіологічних показників мотоспортсменів; розробити систему оцінювання психофізіологічних показників; скласти психофізіологічну модель мотоспортсмена високої кваліфікації.

**Матеріал і методи досліджень:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; метод тестів; математична і статистична обробка отриманих даних.

**Результати дослідження.** За даними багатьох авторів [1; 5; 6], існує значний взаємозв'язок між надійністю виступів спортсменів у відповідальних змаганнях і їх психофізіологічними показниками, що на наш погляд вельми важливе в мотоциклетному спорті.

Проведені дослідження динаміки змін психофізіологічних функцій залежно від ступеня екстремальності умов переконливо показали значення психофізіологічного чинника в надійності спортсменів високої кваліфікації [1].

Одним з важливих показників психофізіологічної функції є час реакції. Всі дослідники [1; 2; 6] сходяться на тому, що час реакції є важливим індикатором психічного розвитку і психічного стану людини. Розробка психофізіологічних модельних характеристик на основі отриманих результатів сприятиме якісній системі відбору учасників відповідальних змагань, а так само впорядкуванню і раціоналізації тренувального процесу в мотоспорті. Не маловажним чинником що робить вплив на спортивний результат є слухова реакція спортсмена на певний подразник. Результати тестування часу реакції, зорової та слухової реакції спортсменів-водіїв представлені в табл. 1.

В процесі тренувальних і змагань заїздів пілотів мотоцикла доводиться виконувати велику кількість дрібних (з амплітудою від 10 до 20см залежно від класу мотоцикла) рухів руками і ногами. Тому визначення швидкості одиночного руху руки або ноги може також дати тренеру важливу інформацію про психофізіологічний стан спортсмена. Ці рухові дії, прості або складні, пов'язані безпосередньо з швидкістю переробки інформації, що поступає, і ухваленням рішення з моменту подачі сигналу, що вельми важливе в процесі ведення спортивної боротьби. Дані швидкості руху отримані в результаті досліджень представлені в табл. 2.

За твердженням багатьох авторів [1; 3; 6] психофізіологічні показники більшою мірою є природженою якістю і в незначному ступені схильні до змін і піддаються тренувальним діям, отже вони можуть служити надійним джерелом інформації про стан організму і психіки спортсмена. Наприклад, швидкість реакції в середньому успадковується на 80%, швидкість елементарних рухів на 65%, координація рук на 45%, а суглобова рухливість на 65%.

Таким чином, можна зробити висновок, що психофізіологічні показники розглядаються взагалі і в динаміці зокрема можуть служити критерієм у відборі «надійніших» спортсменів до відповідальних стартів. Початкові дані, отримані в результаті досліджень і представлені в табл. 1, 2, дозволяють скласти модель оцінки рівня психофізіологічного стану спортсмена який спеціалізується в мотокросі (табл. 3).

Таблиця 1

**Дані тестування психофізіологічних якостей мотоспортсменів, які спеціалізуються в мотокросі**

№ з/п	П.І.П.	Спортивна кваліфікація	Тепнінг-тест		Реакція проста зорова (с)	Реакція слухова (с)
			Пр.	Лв.		
1	Ч-ш	КМС	84	85	0,23	1,16
2	М-ц	КМС	114	112	0,21	1,10
3	Г-о	КМС	109	108	0,24	0,93
4	С-в	КМС	118	98	0,21	0,94
5	М-н	КМС	115	96	0,21	1,04
6	Ф-н	МС	83	104	0,24	0,94
7	Р-ко	КМС	109	115	0,16	1,01
8	Я-о	МС	83	90	0,26	0,75
9	Г-й	КМС	90	111	0,16	1,00
10	Я-ко	МС	80	92	0,19	0,80
11	Ч-ш	МС	77	105	0,25	0,78
<b>М(х)</b>			<b>97</b>	<b>102</b>	<b>0,22</b>	<b>0,95</b>
<b>S</b>			<b>15</b>	<b>9</b>	<b>0,033</b>	<b>0,13</b>

Таблиця 2

**Дані тестування психофізіологічних якостей мотоспортсменів, які спеціалізуються в мотокросі**

№ з/п	П.І.П.	Спортивна кваліфікація	Складні рухи рук (с)		Швидкість одиночного руху руки (с)		Швидкість одиночного руху ноги (с)	
			Пр.	Лв.	Пр.	Лв.	Пр.	Лв.
1	Ч-ш	КМС	0,63	0,77	0,27	0,30	0,37	0,39
2	М-ц	КМС	1,41	0,94	0,50	0,49	0,50	0,51
3	Г-о	КМС	1,36	1,46	0,41	0,46	0,52	0,54
4	С-в	КМС	0,85	1,05	0,37	0,47	0,68	0,78
5	М-н	КМС	1,18	1,16	0,37	0,38	0,51	0,41
6	Ф-н	МС	0,98	1,00	0,31	0,33	0,42	0,49
7	Р-ко	КМС	0,84	0,88	0,39	0,34	0,38	0,37
8	Я-о	МС	0,77	0,79	0,23	0,25	0,33	0,33
9	Г-й	КМС	1,38	1,26	0,30	0,30	0,33	0,40
10	Я-ко	МС	0,55	0,62	0,25	0,24	0,37	0,35
11	Ч-ш	МС	0,87	1,00	0,30	0,33	0,34	0,39
<b>М(х)</b>			<b>0,98</b>	<b>0,99</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>0,45</b>
<b>S</b>			<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>

Таблиця 3

**Шкала оцінок та модельні характеристики психофізіологічних показників спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в мотокросі**

Оцінка показника	Реакція проста зорова, (с)	Реакція слухова, (с)	Тепнінг-тест (кількість раз за 20 с)		Швидкість складного руху рук (с)		Швидкість одиночного руху рук (с)		Швидкість одиночного руху ніг (с)	
			Пр.	Лв.	Пр.	Лв.	Пр.	Лв.	Пр.	Лв.
Відмінно	0,19	0,82	112	111	0,69	0,76	0,26	0,27	0,33	0,33
Добре	0,22	0,95	97	102	0,98	0,99	0,34	0,35	0,43	0,45
Задовільно	0,25	1,08	82	93	1,27	1,22	0,42	0,43	0,53	0,57

Показники, що мають відмінну оцінку, пропонуємо вважати як модель для мотокросменів високої кваліфікації. Відхилення показників в ту або іншу сторону від початкового модельного, можна розглядати як реакцію спортсмена на його готовність до майбутніх змагань. Якщо показники погіршуються, то, видно, спортсмен не повною мірою готовий до змагань і навпаки у разі поліпшення показників можна говорити про вищу готовність спортсмена до майбутніх стартів і його надійності.

Середньостатистичні групові показники ми пропонуємо оцінювати як хороші психофізіологічні характеристики. Показники, що мають відхилення у бік погіршення на величину середньоквадратичного відхилення оцінюються як задовільні і показники, що мають відхилення у бік поліпшення на ту ж величину як відмінні.

Показники, які відповідають відмінній оцінці являються модельними характеристиками спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в мотокросі.

#### **Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел дозволив зробити висновок про необхідність розробки моделі психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в мотоциклетному кросі з метою використання її в системі відбору і в тренувальному процесі мотокросменів.

3. За допомогою спеціальної розробленої системи визначення психофізіологічних характеристик, в результаті тестування був визначений рівень розвитку психофізіологічних якостей мотокросменів високої кваліфікації.

4. На підставі отриманих даних тестування розроблена система оцінки психофізіологічних характеристик.

5. На підставі розробленої системи оцінки психофізіологічних характеристик складена модель психофізіологічного стану спортсмена високої кваліфікації, який спеціалізується в мотоциклетному кросі.

6. Розроблена система оцінки може бути використана на початковому етапі відбору охочих займатися мотоспортом.

7. Отримані психофізіологічні характеристики можуть бути використані як контрольні нормативи в багаторічному процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в мотоциклетному спорті.

**Перспектива подальших досліджень** в цьому напрямку пов'язана з розробкою базової психофізіологічної моделі мотоспортсмена високої кваліфікації.

#### **Список використаної літератури:**

1. Рибак О. *Методика психо-фізіологічних обстежень спортсменів – представників спортивно-технічних та прикладних видів спорту* / О. Рибак // *Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності. Вижниця.* – 2014. – с. 141–150.

2. Пугач Я.И., Друзь В.А. *Исследование особенностей протекания индивидуальных реакций артериального давления на различные изменения окружающей среды* / Я.И. Пугач, В.А. Друзь *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.* // Белгород-Харьков – Красноярск – Москва – 2014 – с. 172–183.

3. Цыганков Э. С. *Управление автомобилем в критических ситуациях* [Электронный ресурс] / Э. С. Цыганков – Режим доступа : [www.auto-class.ru/books/driving/driving-0.php/](http://www.auto-class.ru/books/driving/driving-0.php/) (дата обращения: 20.03.2009).

4. Рибак О. *Моделювання у навчально-тренувальному процесі фахівців для галузі фізичної культури* / Олег Рибак // *Теорія та методика фізичного виховання.* – 2009. – № 6 (56). – С. 45–50.

5. Рибак О. *Модельні психо-фізіологічні характеристики автогонщиків* / Олег Рибак // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* – Л., 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 285–290.

6. Кузнецов А. А. *Оптимизация психофизической подготовленности автогонщиков ралли высокой квалификации* : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кузнецов Александр Артемьевич. – М., 2007. – 158 с.