

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Аналіз напрямків дослідження психофізіологічних показників борців

Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті на основі теоретичного аналізу даних і науково-дослідницького аналізу, узагальнення передового досвіду розкрито основні напрямки дослідження психофізіологічних показників борців. Дослідження психофізіологічних показників єдиноборців здійснюється багатьма дослідниками. Цікавими напрямками дослідження в дзюдо є вивчення властивостей психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі, розробка моделей психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів, прояву психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій, визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик, дослідження вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації у борців із різним рівнем стресостійкості до психоемоційного навантаження. Отримані дані підтверджують, що психофізіологічні властивості нервової системи, відіграють дуже істотну роль в обумовленні такого важливого фактору майстерності дзюдоїстів вищої кваліфікації, в досягненні високих спортивних результатів.

Ключові слова: дзюдоїсти; психофізіологічні показники; дослідження; індивідуальний стиль; властивості.

Вступ. Відомо, умови великих відповідальних змагань висувують дуже високі вимоги до фізичних і психічних якостей спортсменів, до різних компонентів їхньої підготовленості. Відповідність того чи іншого дзюдоїста цим вимогам визначає ступінь його майстерності, можливість та ймовірність його успішного виступу.

Аналіз показує, що на різних етапах формування дзюдоїста розвиток різних якостей та сторін підготовленості відбувається не паралельно. На різних етапах переважну роль обумовленні рівня майстерності борця грають різні сторони підготовленості (Бойченко та ін., 2014). Наприклад, є підстави вважати, що на початкових етапах формування дзюдоїстів їх успіхи у навчанні, вдосконаленні та виступі на змаганнях найбільше залежать від рівня фізичної підготовленості, від їх сили, витривалості, швидкості та спритності, а в найбільш високих рівнях формування майстерності рівні фізичних якостей у різних дзюдоїстів поступово вирівнюється (Алексєєв та ін., 2014). Все більшу роль у визначенні успіху в діяльності змагання починає грати тактико-технічна підготовленість (Бойченко, 2014). Саме відмінності в рівні техніки та тактики, в

основному, визначають успіх у змаганнях дзюдоїстів від 1-го розряду до майстрів спорту.

У міру вирівнювання фізичної і тактико-технічної підготовленості спортсменів, що настає при подальшому зростанні їх майстерності, дедалі більшу роль починає відігравати значення психофізіологічних показників. Дзюдо вимагає високого рівня психологічної стійкості, реактивності та когнітивних здібностей. Аналіз і корекція цих показників допомагають в оптимізації тренувального процесу та досягнення спортивних результатів. Так, дзюдо потребує стратегічного мислення для передбачення дій суперника. Наприклад, до важливих когнітивних характеристик належать: аналітичне мислення; планування комбінацій та тактик, оцінка ризику під час виконання прийомів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: на основі теоретичного і науково-дослідницького аналізу даних проаналізувати напрямки дослідження психофізіологічних показників борців.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості прояву психофізіологічних показників у різних видах єдиноборств вивчалися багатьма авторами (Iermakov et. al., 2016; Podrigalo et. al., 2017; Tropin, & Boychenko, 2018).

Дуже цікавим є дослідження прояву індивідуально-типологічних властивостей психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі. Дослідниками встановлено, що психофізіологічні статеві особливості у дзюдоїстів високої кваліфікації проявляються у наявності кращого рівня когнітивних функцій, на фоні деякого зниження рівня нейродинамічних характеристик у жінок, порівняно із чоловіками. Виявлено, що дзюдоїсти – чоловіки в умовах інформаційного навантаження краще виконують спонтанні, швидкісні, але недостатньо підготовлені рішення і моторні дії, порівняно із жінками (Коробейніков, 2014).

Автор Пирог Ю. А. (2022) займався розробкою моделей психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів. Також, на основі розроблених моделей психофізіологічних показників було встановлено оціночні критерії сенсомоторних реакцій та специфічних сприйнять для кваліфікованих спортсменів в дзюдо.

Привертає увагу вивчення особливостей психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. Проведені дослідження Запольского Д. П. (2015) показали наявність різних рівнів прояву прояву психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій. Так,

автор довів, що із зростанням вагової категорії знижуються швидкісні здібності зорово-моторної реакції. Також, з підвищенням вагової категорії здатність до диференціації зусилля у дзюдоїстів знижується. Проте, здатність до відтворення заданого зусилля найкраща у дзюдоїстів середніх вагових категорій.

Дакал Н. А. (2017) займалась визначенням індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик. Розроблено практичні рекомендації щодо визначення стилю ведення поєдинку з урахуванням психофізіологічних та мотиваційних характеристик, на підставі того, що у борців стиль ведення поєдинку формується за рахунок когнітивних функцій, стресостійкості, працездатності та витривалості нервової системи. Для дзюдоїстів стиль ведення поєдинку визначається нейродинамічними, когнітивними функціями і швидкістю прийняття рішення.

Євтифієв та ін. (2023) у своїх дослідженнях обґрунтували значимість обліку психофізіологічних показників у тренувальному процесі борців. Виявлено відмінності та особливості структурної моделі психофізіологічних показників борців, що належать до різних вагових категорій. Проаналізовані особливості кореляції показників спортивної результативності з психофізіологічними параметрами у вибірках борців різних вагових категорій, що свідчить про необхідність врахування виявлених відмінностей у процесі підготовки борців на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Коробейнікова та ін. (2012) займались дослідженням вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації у борців із різним рівнем стресостійкості до психоемоційного навантаження. Встановлено, що для спортсменів старшої вікової групи психоемоційне напруження викликає значні зміни у регуляції варіабельності ритму серця, що вказує на стресовий характер навантаження. У спортсменів молодшої вікової групи спостерігається оптимальна реакція системи регуляції ритму серця на психоемоційне навантаження.

Висновки. Дослідження психофізіологічних показників єдиноборців здійснюється багатьма дослідниками. Цікавими напрямками дослідження в дзюдо є вивчення властивостей психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі, розробка моделей психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів, прояву психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій, визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик, дослідження вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації у борців із різним рівнем стресостійкості до психоемоційного навантаження.

Отримані дані досліджень підтверджують, що психофізіологічні властивості нервової системи, відіграють дуже істотну роль в обумовленні такого важливого фактору майстерності дзюдоїстів вищої кваліфікації, в досягненні високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовано на дослідження методів визначення психофізіологічних властивостей нервової системи дзюдоїстів вищої кваліфікації.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою).
Бойченко, Н. В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах: Методичні рекомендації*. Харків: ХДАФК.
Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). Контроль за станом підготовленості борця. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
Дакал, Н. А. (2017). *Визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик (Doctoral dissertation, з фіз. вих. і спорту)*. Київ, Україна.
Євтифієв, А. С., Бочкарев, С. В., Євтифієва, І. І., Донець, Ю. Г., Недбайло, І. А., & Натарева, В. В. (2023). Кореляційний аналіз психофізіологічних показників борців вільного стилю як фактор успішності змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 7 (167), 84-88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).16)
Запольський, Д. П., (2015). Діагностика психофізіологічних функцій дзюдоїстів різних вагових категорій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2(55), 51-53.
Коробейніков, Г. В. (2014). Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 183-186.
Коробейнікова, Л., Коробейніков, Г., & Заповітряна, О. (2012). Вікові особливості психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації в умовах психоемоційних навантажень. *Науковий напрям*, 50-55.
Пирог, Ю. (2022). Моделі психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів. *Єдиноборства*, (4 (26)), 63-74.
Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 16(2), 433.
Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 519.
Tropin, Y., & Boychenko, N. (2018). Features of psycho-physiological indicators in various types of wrestling. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (6 (68)), 45-48.

Відомості про авторів:

Алексєєв Анатолій Федотович – доцент кафедри єдиноборств, заслужений працівник ФК та С

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0002-9311-2858>

E-mail: af.alex38@gmail.com

Алексєєва Ірина Анатоліївна – старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-2709-2040>

E-mail: irina.alekseyeva62@gmail.com

Надійшла до редакції 31.12.2024 р.