

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА: ДИАГНОСТИКА И УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ

Донецкий национальный университет

Черниговский государственный педагогический университет имени Т. Г. Шевченка

Аннотация: В статье рассматривается проблема определения показателей психофизиологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности, разработки интегральных показателей и методология управления этим состоянием.

Ключевые слова: психофизиологическая готовность, диагностика, управление.

Анотація. *Романенко В.О., Приймак С.Г. Психофізіологічна готовність спортсмена: діагностика та керування станом.* У статті розглядається проблема визначення показників психофізіологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності, розробки інтегральних показників і методологія керування цим станом.

Ключові слова: психофізіологічна готовність, діагностика, керування.

Annotation: *Romanenko V.A., Priymak S.G. Psychophysiological readiness of sportsmen: diagnostic and control.* The article is devoted to the significant's of psychophysiological competition readiness of sportsmen problem, to the problem of integral significant and methodology to control of this station working out.

Key words: psychophysiological readiness, diagnostic and control.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Проблема оптимизации состояния психофизиологической готовности (ПФГ) спортсмена к специфической деятельности предполагает решение ряда задач:

1. Определение спектра и иерархии информативных показателей психофизиологической готовности спортсмена на различных этапах его подготовки.
2. Разработку интегральных количественных показателей оценки этого состояния.
3. Оптимизацию состояния готовности в соответствии с избранной целью тренировочного этапа.

Первая задача может решаться путем определения диагностической ценности широкого ($n \geq 50$) спектра показателей психофизиологического статуса относительно критерия (оперативного спортивного результата или рейтинга спортсмена) с последующим агрегированием этих переменных в факторы и установлением значимости этих факторов для изучаемого состояния [1,5]. Однако, многоэтапный процесс спортивного совершенствования сопряжен с разнонаправленным «дрейфом» значимых психофизиологических функций по вектору – «двигательные способности» (I этап) – «психофизиологические функции» (II этап) «психические качества, свойства и состояния спортсмена» [2, 3, 4, 7].

Результаты исследований. В процессе многолетней подготовки на первые позиции выдвигаются компоненты, непосредственно определяющие эффективность соревновательной деятельности, в то время как опосредованные, связанные с антропометрическим статусом и двигательной подготовленностью отодвигаются на задний план или вообще элиминируются. Спортсмены экстра-класса отличаются между собой не этими параметрами, а способностью к вероятностному прогнозированию, оперативному мышлению, концентрации и перераспределению произвольного внимания, а также психической надежностью и устойчивостью к «сбивающим» факторам внешней среды [4,6,7]. Временный диапазон трансформации структуры состояния ПФГ колеблется в диапазоне одного-трех лет и определяется модальностью и мощностью спортивных нагрузок, их периодичностью (частотой) в недельном цикле, специфичностью тренировочных этапов, уровнем квалификации спортсменов и, что, немаловажно, генетически обусловленной мерой изменчивости специфических функций его организма [2,3,4,6]. Преобразование структуры ПФГ является следствием повышенной упражняемости конкретных психофизиологических функций в результате чего формируется специфическая функциональная система [1,2,3]. Любые формы произвольной двигательной активности реализуются с участием всех звеньев системы, но в

каждом конкретном случае эти звенья подключаются доминантно и для различных целей [1,5]. В этом случае иерархическое построение значимых психофизиологических функций можно рассматривать в качестве подсистемы. Уровни этих функций и обуславливают эффективность соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации на определенном этапе подготовки. Следовательно, определение информативных показателей состояния ПФГ возможно лишь на конкретном этапе. Причем, в качестве критерия должен выступать оперативный спортивный результат (рейтинг спортсмена). Возрастно-стажевые характеристики спортсмена, равно как и его формальная квалификация имеют подчиненное значение и не могут выступать в качестве критерия.

Проблемы интегральной количественной оценки состояния ПФГ вытекают из необходимости управления этим состоянием. Использование для этих целей отдельных информативных показателей малоэффективно. Под воздействием нагрузок различной модальности, мощности и длительности функции изменяются гетерохронно, неоднозначно и разнонаправлено [5,7]. Кроме того, зачастую не принимается во внимание удельный вес этих функций для описываемого состояния. Очевидно, при моделировании на базе факторного анализа, интегральных количественных показателей целесообразно учитывать не только значимость факторов, но и уровни наиболее информативных переменных, а проверку моделей ПФГ осуществлять на независимых выборках [4, 5].

Разработка интегральных показателей оценки состояния ПФГ создает необходимые предпосылки для оптимизации этого состояния на каждом из этапов многолетней подготовки спортсмена. Для этого целесообразно использовать преимущественно специфические двигательные задания, моделирующие соревновательное упражнение по пространственно-временным и динамическим характеристикам. Эффективность тренировочного процесса будет тем выше, чем ближе параметры тренировочных нагрузок к основному соревновательному упражнению [2, 3]. Нарушение этих закономерностей ведет к снижению эффективности работы отдельных звеньев, их рассогласованию, и в конечном счете, к деформированию специфической функциональной системы, обеспечивающей эффективность соревновательной деятельности [2, 3].

Вывод. Изложенные методологические принципы носят универсальный характер и могут быть реализованы при разработке программ оптимизации психофизиологической готовности спортсменов различных дисциплин на различных этапах их спортивной подготовки.

Перспективными являются исследования, направленные на оптимизацию состояния психофизиологической готовности спортсмена на различных этапах подготовки.

Литература

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980 – 197 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №2. – С. 21-41.
- 3.Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методология спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №7. – С. 41-55.
- 4.Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №1. – С. 28-30.
- 5.Романенко В.А. Физиологическое обоснование профессионально ориентированной физической подготовки: Автореф. дис. д-ра биолог. наук. – Киев, 1994 – 55 с.
- 6.Селуянов В.Н., Мякитенко Е.Б., Тураев В.Т. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №7, С. 29-33.
- 7.Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Соотношение «стрессор-адаптация» как основа управления процессом управления // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №1, С. 28-30.

Надійшла до редакції 16.02.2006 р.