

Жиденко А.А., Кладикова И.И.

Черниговский национальный педагогический университет
имени Т.Г.Шевченко

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СПОРТЕ

zaa2006@ukr.net

Среди психофизиологических параметров человека – одним из важнейших является скорость ответной реакции, особенно для игровых видов спорта и в единоборствах. Латентное время зависит от природы и силы раздражителя, типологических свойств нервной системы, функционального состояния, возраста, уровня тренированности субъекта, вида спорта и т.д. Цель работы сравнить влияние отдельных параметров на скорость реакции спортсменов разного уровня квалификации и спортивной специализации. Эксперимент проводился на базе факультета физвоспитания ЧНПУ имени Т.Г. Шевченко. Для измерения латентного периода простых: зрительно - и слухо-моторной реакций студентов использовался хронорефлексометр. В исследовании принимали участие 78 юношей (разделены на три группы), 18-22 лет. К первой группе относились студенты, занимающиеся в разных секциях, не имеющие разряда (НР), ко второй – низкоквалифицированные спортсмены (НКС) (от третьего до первого разряда), к третьей – высококвалифицированные (ВКС) (кандидаты в мастера и мастера спорта). Студенты всех групп показали меньшее время при восприятии звукового сигнала ($0,19 \pm 0,05$), по сравнению со световым – $0,25 \pm 0,06$ (слуховому раздражителю необходимо 8-10 мс, зрительному 20-40 мс). Наименьшие латентные периоды на действие этих раздражителей были у ВКС ($0,24 \pm 0,05$; $0,17 \pm 0,04$), особенно у борцов ($0,12 \pm 0,03$; $0,10 \pm 0,03$), что объясняется совершенством их психомоторных качеств (результат долговременной адаптации). Наибольшие расхождения в показателях зрительно- и слухо-моторной реакций (41%) были также у ВКС, а наименьшие у НКС. Абсолютные показатели латентного времени на световой и звуковой раздражители были тоже больше во второй группе, а не в первой. Отсюда следует, что уровень тренированности (наличие разряда) не гарантирует высокие скорости реакции спортсменов. Сравнивая показатели латентных периодов по специализации, следует отметить наименьшее время у студентов, занимающихся спортивными играми, независимо от классификации, а наибольшее – у тех, кто занимается лыжным спортом и плаванием. Таким образом, важнейшим показателем, влияющим на достижения в спорте, является скорость реакции, психомоторный компонент которой необходимо усиленно тренировать.

Keywords: психофизиологические показатели, спортсмены, квалификация, специализация