

вожності у спортсменів з невдалими виступами відповідає високому рівню тривожності.

Аналізуючи ефективність змагальної діяльності за показниками педагогічного контролю ми виявили міжфункціональні зв'язки факторів змагальної діяльності. Кореляційний зв'язок показав низький взаємозв'язок результату змагальної діяльності з часом проходження зони старту та фінішу, але значимий з часом проходження зони траси.

Важливо відмітити і наявність високого кореляційного зв'язку між педагогічним показником кількості штрафу та психологічним показником схильності до ризику.

Підсумовуючи можна зазначити, що хоч успіх у змаганнях з веслового слалому визначається педагогічними параметрами ефективної змагальної діяльності, але багато в чому він зумовлений індивідуальними особливостями психофізіологічної реактивності.

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ СПОРТ-СМЕНОК КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ З ВРАХУВАННЯМ БІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ**

**ОЛЕКСІЄВА ІРИНА**

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Сучасний жіночий спорт характеризується стрімким ростом спортивних результатів, інтенсифікацією тренувальних і змагальних навантажень, гострою боротьбою рівних за силою суперників. Ці обставини ставлять великі вимоги до психологічного стану спортсменок.

Для спортивних ігор характерна висока емоційна напруженість гравців. Психофізіологічна характеристика цієї напруженості зумовлена швидкоплинністю ігрових ситуацій, що раптово виникають, жорстким лімітом часу для їх сприйняття, прийняття рішення в умовах численного вибору та відповідальністю за ефективне виконання ігрового прийому.

Біологічна циклічність жіночого організму припускає не тільки зміну функціональних систем, а також і зміну психічного статусу, що відображається у взаємовідносинах тренер - спортсменка, спортсменка - спортсменка, які відіграють неабияку роль у командних видах спорту.

Мета роботи передбачає вивчення змін психофізіологічного стану дівчат-гравців для підвищення ефективності тренувального процесу.

Під час роботи за допомогою анкетних методів тестування та спостережень за станом кваліфікованих дівчат-гравців, досліджувались збудження і стомлення спортсменок, лабільність нервових процесів за ме-

тодікою Л.С.Хільченко (модифікація Н.В.Макаренко у співавт., 1987 р.), за темпінг-тестом.

Результати досліджень свідчать, що передменструальна та менструальна фази циклу у дорослих спортсменок характеризуються підвищенням збудження і стомлення стану нервової системи. В молодіжних командах встановлено зниження збудження в передменструальну та овуляторну фази циклу в порівнянні з менструальною, післяменструальною та післяовуляторною фазами.

Виразене скорочення латентного періоду рухової реакції (ЛПРР) на всі використані сигнали мало місце у дівчат 15 років. Аналіз ЛПРР за типами реакцій виявив, що у цьому віці відбувалась зміна співвідношення між типами реакцій в бік підвищення "середніх" показників. У спортсменок в віці від 18 до 24 років ЛПРР не зазнавав істотних змін. У дівчат цього віку спостерігався значний приріст "швидких" реакцій.

Було виявлено у передменструальну та менструальну фази циклу зниження характеристик точності рухів та результативності тренувальної діяльності, які супроводжувались емоційною напруженістю, дратівливістю або апатією.

Знання психічного статусу спортсменок під час специфічного біологічного циклу дозволяє здійснювати корекцію тренувального процесу.

Одержані результати свідчать про необхідність більш глибокого вивчення даного питання.

## **ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СТРУКТУРИ СПІЛКУВАННЯ В ЧОЛОВІЧИХ ТА ЖІНОЧИХ СПОРТИВНИХ КОМАНДАХ У ПРОЦЕСІ ПІДГО- ТОВКИ**

**КУДЕРМІНА ОЛЕНА**

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Досягнення в спорті на сьогоднішній день настільки значні, а загальний рівень суперництва настільки високий, що досягти перемоги можна лише при високому рівні забезпечення єдності фізичної, функціональної, тактичної та психічної сторін підготовки спортсмена.

Психологічна підготовка в спорті насамперед базується на врахуванні усіх індивідуально-психічних властивостей спортсмена: особливості ВНД, темперамент, стать, вік, психічні процеси тощо.

Аналізуючи наукову літературу з даної проблематики, можна зазначити, що вивченню проблеми статевих відмінностей не наділялося належної уваги.