

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Софія Смерчинська

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Плавання як вид спорту щоразу більше популяризується у всьому світі, тому зростає кількість висококласних спортсменів, які є гідними конкурентами на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. У ХХІ ст. на п'єдестал почали виходити плавці з таких країн як Китай, Бразилія, Японія, Україна, Південна Корея, похитнувши позицію топових «плавальних країн» – США, Австралії, Росії, Франції, Угорщини. В сучасних умовах розвитку плавання високі результати неможливі без граничних навантажень. Інтенсивність і обсяг тренувальних занять зросли до фізіологічного максимуму, отож тренери та науковці шукають інші шляхи для підвищення результативності виступів плавців [3].

Пошук альтернативних способів зменшити часу проходження змагального відрізка призвів до того, що почали приділяти особливу увагу таким, здавалося б, незначним та швидкоплинним елементам дистанції, як швидкість стартового відштовхування, моменту виходу на поверхню після старту та повороту. Ці технічні дії тісно пов'язані з психофізіологічними характеристиками плавців, проте у сучасній науково-методичній літературі висвітлені фрагментарно, тому постає актуальне обґрунтування результативно-значущих психофізіологічних характеристик у плаванні та їхнє вимірювання.

Мета дослідження – визначити психофізіологічні характеристики кваліфікованих плавців на короткі дистанції.

Об'єкт дослідження – фактори забезпечення результативності змагальної діяльності у спорті.

Методи і організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, вимірювання, методи математичної статистики.

Під час дослідження проведено вимірювання психофізіологічних характеристик кваліфікованих плавців на короткі дистанції. Дослідження проводили із використанням комп'ютерного комплексу для психофізіоло-

гічного тестування «Нейрософт-психотест». У дослідженні взяли участь 20 кваліфікованих плавців (КМС, МС).

Таблиця 1

Показники психофізіологічних характеристик кваліфікованих плавців на короткі дистанції

№	Показник	Результат n=20
1	ПЗМР (мс)	202,0 (± 37,5)
	К-сть помилок	2,5
2	Реакція вибору	318,7 (± 66,6)
	К-сть помилок:	4,25
3	Реакція розрізнення (мс)	311,7 (± 64,8)
	К-сть помилок	3,2
4	Стійкість до перешкод (мс)	278,9 (± 44,62)
	К-сть випереджень	1,8
	К-сть запізнь	0,4
5	Реакція на рухомий об'єкт:	-2,0
	К-сть точних реакцій	34%
	К-сть випереджень (мс)	50%
	К-сть запізнь (мс)	16%

У результаті проведених досліджень було визначено такі психофізіологічні характеристики: проста зорово-моторна реакція, реакція розрізнення, реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт, стійкість до перешкод.

Висновки. У результаті проведених досліджень визначено, що кваліфіковані плавці на короткі дистанції мають високий рівень простої зорово-моторної реакції (202 мс), реакції вибору (318,7 мс) та реакції розрізнення (311,7 мс), також для них характерна врівноваженість нервових процесів із переважанням збудження, сила нервової системи та висока концентрація уваги. Водночас, кваліфіковані плавці на короткі дистанції мають високий рівень стійкості до перешкод (278,9 мс), що допомагає їм виконувати роботу не залежно від зміни факторів навколишнього середовища.

Список використаних джерел

1. Близнюк Ю. В. Психофизиологические особенности квалифицированных пловцов, специализирующихся в способе кроль на груди / Близнюк Ю. В., Ярёмченко Т. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 53–58.
2. Мантрова И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова. – Иваново : Нейрософт, 2008. – 216 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
4. Смеречинська С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на етапі попередньої базової підготовки / Софія Смеречинська, Марта Педосенко, Сергій Смирновський // Спортивна наука України. – 2018. – № 3 (85). – С. 41–45.