

2. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
3. Дрюков В. Моделирование и контроль соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в современном пятиборье // Наука в спортивной подготовке. – 2000. – №2. – С.15-22.
4. Молодцов И., Ревзон А., Семиколенных Н., Шустин Б. Соревновательная модель десятиборца // Легкая атлетика. – 1979. – №11. – С.10-11.

## COMPETITIVE MODEL OF READINESS OF MILITARY SPORTS COMPLEX SPORTSMEN VOLODYMYR MIKHAYLOV

*Honorary Order, Hetman P. Sahaydachny Lviv Military institute attached to National University "Lvivska Polytechnica"*

The competitive model of readiness of Military Sports complex sportsmen from the first sports category up to the Master of sports of Ukraine grade is submitted in the article. The objective methods are determined to estimate sportsmen on National competitions and the features of their achievements in each of four exercises of the complex are established.

Studying of increase of achievements dynamics in each of four exercises has revealed non-uniformity of their gain from one sports category up to another, that is necessary to take into account in sports training.

## ВИМІРЮВАННЯ, ОЦІНКА ТА КЕРІВНИЦТВО ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЮ ГОТОВНІСТЮ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

ТЕТЯНА МИХАЙЛОВА, ВАЛЕРІЙ РОМАНЕНКО

*Сумський державний університет  
Донецький національний університет*

Проблеми оптимізації стану психофізіологічної готовності (ПФГ) борців до змагальної діяльності вимагають вирішення низки завдань:

Визначення спектру та ієрархії інформативних показників психофізіологічної готовності спортсменів на різних етапах його підготовки.

Вибір інтегральних кількісних показників оцінки цього стану.

Оптимізацію стану готовності відповідно до обраної мети тренувального

процесу здійснення може вирішуватися шляхом визначення діагностичної інтегральної готовності ( $\geq 50$ ) спектру показників психофізіологічного стану відносно змагального спортсмена) з наступним агрегуванням цих змінних у фактори готовності спортсмена. Визначення цих факторів для стану, що вивчається [1, 5]. Але процес спортивного вдосконалення пов'язаний із різноспрямованим впливом різних психофізіологічних функцій згідно з вектором: "рухливі якості" (I етап) – психофізіологічні функції" (II етап) – "психічні якості, якості спортсмена" (III етап) [2, 3, 4]. У процесі багаторічної підготовки спортсменів-однборців на перші позиції висуваються компоненти, які

безпосередньо визначають ефективність їх змагальної діяльності, в той час, як опосередковані, пов'язані з антропометричним статусом й руховою підготовкою відсуваються на задній план, або взагалі елімінуються. Спортсмени-одноразові екстракласу відрізняються між собою не цими параметрами, а здатністю до ймовірного прогнозування, оперативного мислення, концентрації та перерозподілу довільної уваги, а також психічної надійності, стійкістю до факторів, що відволікають від змагальної діяльності [3, 4, 5]. Тимчасовий діапазон трансформації структури стану ПФГ коливається у діапазоні одного-трьох років і визначається модальністю та потужністю спортивних навантажень, їх періодичністю (частотою) в тижневому циклі, специфічністю тренувальних етапів, рівнем кваліфікації спортсменів і, що важливо, генетично обумовленою міжособистісною мінливістю констант організму [2, 3, 4]. Перетворення структури ПФГ є наслідком підвищеного рівня керуваності конкретними психофізіологічними функціями, в результаті чого формується специфічна функціональна система діяльності [1, 2, 3]. Будь-які форми вільної рухової активності реалізуються за участю всіх ланок системи, але в кожному конкретному випадку ці ланки підключаються домінують і для різноманітних цілей [1, 5]. У цьому випадку ієрархічну побудову визначальних психофізіологічних функцій можна розглядати як підсистему. Рівні цих функцій і обумовлюють ефективність змагальної діяльності спортсменів різної класифікації на певному етапі підготовки. Отже, визначення інформативних показників стану ПФГ можливе лише на конкретному етапі. До того ж, критерієм повинен виступати оперативний спортивний результат (рейтинг спортсмена). Статеві-вікові характеристики спортсмена, як і його формальна кваліфікація, менш важливі і не можуть бути критерієм.

Проблеми інтегральної кількісної оцінки стану ПФГ впливають на необхідності керування цим станом. Використання для цих цілей окремих інформативних показників є малоефективним. Під дією специфічних навантажень різної потужності та тривалості психофізіологічні функції змінюються гетерохронно, неоднозначно та мають різне спрямування [5]. Окрім цього, частіше приймається до уваги питома вага цих функцій у описуваному стані. Очевидно, при моделюванні на базі факторного аналізу інтегральних якісних показників доцільно враховувати не тільки значущість факторів, але й рівні найбільш інформативних змінних, а перевірку моделей ПФГ здійснювати на незалежних вибірках [3].

Розробка інтегральних показників оцінки стану ПФГ створює необхідні передумови для оптимізації цього стану на кожному з етапів багаторазової підготовки спортсмена. Для цього доцільно використовувати переважно специфічні рухові завдання, які моделюють змагальні вправи за просторово-часовими та динамічними характеристиками. Ефективність навчально-тренувального процесу буде тим вищою, чим ближчими будуть параметри тренувальних навантажень до змісту і структури змагальних вправ [2, 3]. Порушення цих закономірностей веде до зниження ефективності роботи окремих ланок, їх неузгодження, і, врешті-решт, до деформування специфічної функціональної системи, яка забезпечує ефективність змагальної діяльності [2, 3].

Викладені методологічні принципи є універсальними і можуть бути реалізовані при розробці програм оптимізації психофізіологічної готовності

спортсменів у різних видах боротьби та на різних етапах спортивної підготовки вихованців.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Англин 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. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 1999.
4. 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.
5. Шарковец Е.А., Шустин Б.Н. Соотношение “стрессор-адаптация” как основа управления процессом управления // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №1. – С.28-30.

### MEASUREMENT, ESTIMATION AND CONTROL OF THE PSYCHO- PHYSIOLOGICAL READINESS IN SPORTING (ЕДИНОБОРСТВАХ) SINGLE COMBAT

TATYANA MICHAYLOVA, VALERIY ROMANENKO

*The Sumy State University*

*Donetsk national University*

On the ground of the profound researches and received data the universal methodology of measurement, estimation and control a of the sportsmen's psycho-physiological readiness condition – to the competitive activity at the different stadges of training is worked out and described in the article.

### ОЦІНКА ОЗНАК ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІДБОРКОВАНИХ ПЛАВЦІВ ТА ОРІЄНТАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

ОЛЬГА ОЗЕРОВА

*Національний університет будівництва і архітектури*

Завдання виявлення перспективних спортсменів, здатних досягти високих спортивних результатів, є сьогодні особливо актуальним. Порівняння показників кожного спортсмена з модельними показниками дозволяє визначити його можливостей вимогам означеним специфікою тієї чи іншої спортивної дисципліни, а також знайти шляхи досягнення вершин спортивної майстерності. Це виступає основою при розробці індивідуальних тактико-технічних і функціональних підготовленості, а також індивідуальної системи підготовки кожного спортсмена на всіх етапах його розвитку, особливо на етапі максимальної реалізації його можливостей (IV етап), коли формується власна модель змагальної діяльності.