

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

ЛІТЕРАТУРА

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. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 1999.
4. Селухин 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. – 1999. – №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 stades of training is worked out and described in the article.

ОЦІНКА ОЗНАК ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ ТА ОРІЄНТАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

ОЛЬГА ОЗЕРОВА

Київський національний університет будівництва і архітектури

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

Починаючи тренування на IV етапі багаторічної підготовки, необхідно всебічно оцінити рівень загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. Для цього треба звернути увагу не тільки на абсолютні показники, але і на темп прогресу, якого досяг спортсмен у результаті тренування на попередньому етапі. Особливого значення тут набуває оцінка особистих і психічних якостей спортсменів, а також рівень технічної підготовленості.

Створені передумови і сприятливі показники визначають шляхи подальшого вивчення та удосконалення основ тактичної майстерності і психологічних аспектів поведінки спортсмена на змаганнях. Кожний плавець повинен грамотно оцінювати свої можливості, знати слабкі і сильні сторони своєї підготовки та підготувати супротивників, вміти долати дистанцію відповідно заздалегідь складеному часовому графіку, щоб досягти мети поставленої на змаганнях.

Мистецтво володіти і управляти своєю підготовкою під час змагань визначається тактичною майстерністю кожного спортсмена.

Реалізація процесу вивчення і управління, стосовно підготовки кваліфікованих плавців, вимагає в числі інших важливих факторів наявності чіткого уявлення про структуру тактичної підготовленості, методах вивчення тактичних знань і вмінь, що зумовлюють рівень тактичної майстерності і моделі (тактичних схем), які відображають реалізацію можливостей кожного спортсмена на власній дистанції залежно від поставленої на змаганнях мети.

У літературі приділено недостатньо уваги таким питанням, як визначення різних ознак, що оцінюють рівень тактичної підготовленості плавців, а також їх характеристики і значимості, які лежать у їх основі. До того ж використання наявних відомостей у спортивній практиці в своїй більшості обмежується тому, що відсутня певна система оцінювання тактичної підготовленості плавців різних спеціалізацій і кваліфікацій.

Відповідно до цього у роботі були поставлені такі задачі:

1. Визначити ознаки тактичної підготовленості плавців і охарактеризувати їх.
2. Виявити рівень значимості і знайти відмінність рівня вираженості окремих ознак.

На підставі вивчення науково-методичної літератури, бесід з тренерами-фахівцями по плаванню, що склали основну методичку досліджень, було виявлено 25 основних ознак тактичної підготовленості плавців (табл. 1). В експертизі брали участь 20 плавців з кваліфікацією не нижче I дорослого розряду та 15 тренерів-спеціалістів по плаванню. Їм пропонувалось оцінити значимість кожної ознаки тактичної підготовленості за п'ятибальною шкалою оцінок, а також проставити ці ознаки у потрібній послідовності методом переваги. У таблиці приведені середні значення і квадратичні відхилення відносно значимості ознак тактичної підготовленості.

Грунтуючись на результатах представлених у таблиці, можна зробити висновок, що найбільш високу значимість за експертними оцінками мають такі ознаки:

- 1) вміння фінішувати на дистанції (0,047);
- 2) вміння самостійно приймати рішення залежно від зміни тактичних обставин (тактичне мислення) (0,046);
- 3) вміння долати дистанцію по заданому часовому графіку (0,046);
- 4) вміння використовувати особливості своєї підготовленості для реалізації тактичних замислів (0,045);
- 5) вміння аналізувати свої дії у попередніх змаганнях (0,044).

Найменше значимі за оцінкою експертів стали такі ознаки:

- 1) вміння спостерігати за тренером і вносити корективи у графік додання дистанції (0,032);
- 2) знання тактичного досвіду найсильніших плавців світу (0,030);
- 3) знання стану спортивної форми своїх головних супротивників (0,028);
- 4) вміння ввести в оману супротивника відносно власної підготовленості та інших тактичних замислів (0,027);
- 5) вміння використовувати особливості басейну для реалізації тактичного плану (0,027).

Треба відмітити, що усі вищезазначені ознаки тактичної підготовленості за допомогою бальних оцінок мали від "5" до "2" балів.

Проте у практиці спортивного плавання та чи інша ознака тактичної підготовленості набуває більшу або меншу значимість залежно від таких умов як:

- дистанційна спеціалізація плавців;
- власні особливості та можливості;
- рівень спортивної майстерності та змагальний досвід спортсменів;
- мета, поставлена у змаганнях;
- змагання різного рівня та довжина басейну (25 м, 50 м);
- кваліфікація супротивників, їх поведінка під час змагань та інші.

Проведені дослідження дозволяють вважати перспективним вивчення структури тактичної підготовленості плавців, залежно від їх індивідуальних особливостей, дистанційної спеціалізації і рівня майстерності.

Практичне використання висунутих у статті положень дозволяє на більш високому рівні реалізувати процес управління підготовкою кваліфікованих плавців.

ЛІТЕРАТУРА

- Савицкий И.А. Тактическая подготовка пловца // Плавание. Учебник для студентов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С. 312-313.
- Савицкий В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. – М.: СПИДИФК, 1987. – 25 с.
- Савицкий В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – С. Олимпийская литература, 1997. – С. 220-243.
- Савицкий В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
- Савицкий А.В. Психологические предпосылки повышения эффективности тактической подготовки // Материалы Всесоюзной научной конференции по совершенствованию олимпийского спорта. – М.: Госкомспорт СССР, 1993. – С. 33-35.

ANALYSIS OF ATTRIBUTES OF TACTICAL READINESS OF THE QUALIFIED SWIMMERS AND ORIENTATION OF TRAINING PROCESS

O. OZEROVA
 KNUBA

The article considers attributes of tactical readiness of the swimmers, their characteristic features. The certain system of an estimation of tactical readiness of the swimmers of different specialization and qualification.

The results of research can be used in practice of sports sailing, which will permit on more effective process of management of preparation of the qualified swimmers.

Значимість ознак тактичної підготовленості плавців по експертним оцінкам спеціалістів

№ п/п	Ознаки тактичної підготовленості	Сума балів кожної ознаки	Оцінка значимості ознак
1	2	3	4
1.	Вміння фінішувати на дистанції	169,2	0,047
2.	Вміння самостійно приймати рішення у залежності від зміни тактичних обставин (тактичне мислення)	165,4	0,046
3.	Вміння долати дистанцію по заданому часово-му графіку	163,8	0,046
4.	Вміння враховувати особливості своєї підготовленості для реалізації тактичних замислів	162,3	0,045
5.	Вміння аналізувати особливості свої дії на попередніх змаганнях	158,9	0,044
6.	Вміння раціонально використовувати час від розминки до старту	157,1	0,044
7.	Вміння правильно розподілити свої сили від попередніх запливів до фінальних	155,6	0,043
8.	Вміння правильно і своєчасно виконати розминку	155,2	0,043
9.	Вміння виграти старт у супротивників	155,0	0,043
10.	Вміння виграти час у супротивників на поворотах	153,5	0,043
11.	Вміння рівномірно пропливати дистанцію	153,1	0,043
12.	Вміння скласти тактичний план до наступних змагань	152,4	0,042
13.	Вміння долати дистанцію "очікувальною тактикою"	150,8	0,042
14.	Вміння долати дистанцію тактикою лідирування	149,7	0,042
15.	Широта діапазону використання різних варіантів долання дистанції	146,9	0,041
16.	Вміння долати дистанцію с відносно повільним початком	144,4	0,040
17.	Вміння долати дистанцію з відносно швидким початком	141,2	0,039
18.	Вміння спостерігати за супротивником і оцінювати їх дії по ходу змагань	138,1	0,038
19.	Вміння вибрати тактичний варіант з урахуванням сильних та слабких сторін підготовленості супротивника	130,5	0,036
20.	Знання тактики основних супротивників на змаганнях різного рівня	128,2	0,036
21.	Вміння спостерігати за тренером і вносити корективи у графік пропливання дистанції	115,7	0,032
22.	Знання тактичного досвіду сильніших плавців	108,5	0,030
23.	Знання стану спортивної форми своїх головних супротивників	104,4	0,028
24.	Вміння ввести в оману супротивників відносно своїй підготовленості та істинних тактичних замислів	99,4	0,027
25.	Вміння використовувати особливості басейна для реалізації тактичного плану	96,5	0,027