

МЕТОДОЛОГІЯ КЕРУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЮ ГОТОВНІСТЮ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Д.А. КОЧУРА, В.А. РОМАНЕНКО

Донецький національний університет

Проблема оптимізації стану психофізіологічної готовності (ПФГ) спортсмена до специфічної діяльності припускає рішення ряду задач:

1. Визначення спектра й ієрархії інформативних показників психофізіологічної готовності спортсмена на різних етапах його підготовки.
2. Розробку інтегральних кількісних показників оцінки цього стану.
3. Оптимізацію стану готовності відповідно до обраної мети тренувального етапу.

Перша задача може бути розвязана шляхом визначення діагностичної цінності широкого ($n \geq 50$) спектру показників психофізіологічного статусу щодо критерію оперативного спортивного результату (рейтингу спортсмена) з наступним агрегуванням цих перемінних у фактори і встановленням значущості цих факторів для досліджуваного стану [1, 5]. Однак, багатоетапний процес спортивного удосконалювання супроводжується різноспрямованим “дрейфом” вагомих психофізіологічних функцій по вектору – “рухової здібності” (I етап) – “психофізіологічні функції” (II етап), “психічні якості, властивості стани спортсмена” [2, 3, 4, 7]. У процесі багаторічної підготовки на перші позиції висувуються компоненти, що безпосередньо визначають ефективність змагальної діяльності, у той час як опосередковані, зв’язані з антропометричним статусом і руховою підготовленістю, відсуваються на задній план чи взагалі елімінуються. Спортсмени екстра-класу відрізняються між собою не цими параметрами, а здатністю до ймовірності прогнозування, оперативного мислення, концентрації і перерозподілу довільної уваги, а також психічною стійкістю до факторів змагального стресу та зовнішнього середовища [4, 6, 7]. Тимчасовий діапазон трансформації структури стану ПФГ коливається в діапазоні одного-трьох років і визначається модальністю і потужністю спортивних навантажень, їхньою періодичністю (частотою) у тижневому циклі, специфічністю тренувальних етапів, рівнем кваліфікації спортсменів і, що важливо, генетично обумовленою мірою мінливості констант їх організму [2, 3, 4, 6]. Перетворення структури ПФГ є наслідком підвищеного тренування конкретних психофізіологічних функцій, у результаті чого формується специфічна функціональна система діяльності [1, 2, 3]. Будь-які форми довільної рухової активності реалізуються за участю всіх ланок системи, але в кожному конкретному випадку ці ланки підключаються домінантно і для різних цілей [1, 5]. У цьому випадку ієрархічну побудову вагомих психофізіологічних функцій можна розглядати як систему. Рівні цих функцій і обумовлюють ефективність змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації на визначеному етапі підготовки. Отже, визначення інформативних показників стану ПФГ можливо лише на конкретному етапі. Причому, як критерій повинен виступати оперативний спортивний результат (рейтинг спортсмена). Вікові характеристики спортсмена і його стаж, так само як і його формальна кваліфікація, мають підлегле значення і не можуть виступати як критерій.

Проблеми інтегральної кількісної оцінки стану ПФГ впливають з необхідності керування цим станом. Використання для цих цілей окремих інформативних показників є

малоєфективним. Під впливом навантажень різної модальності, потужності і тривалості перемінні змінюються гетерохронно, неоднаково і різноспрямовано [5, 7]. Крім того, найчастіше не приймається до уваги питома вага цих функцій для описуваного стану. Вірогідно, при моделюванні на базі факторного аналізу інтегральних показників доцільно враховувати не тільки вагомість факторів, але і рівні найбільш інформативних перемінних. Перевірку моделей ПФГ слід здійснювати на незалежних вибірках [4, 5].

Розробка інтегральних показників оцінки стану ПФГ створює необхідні передумови для оптимізації цього стану на кожному з етапів багаторічної підготовки спортсмена. Для цього доцільно використовувати переважно специфічні рухові завдання, що моделюють змагальні вправи по просторово-часовим і динамічним характеристикам. Ефективність тренувального процесу буде тим вища, чим ближче параметри тренувальних навантажень будуть наближатися до змагальних моделей [2, 3]. Порушення цих закономірностей веде до зниження ефективності роботи окремих зв'язок, їх неузгодженості, і в кінцевому рахунку, до деформування специфічної функціональної системи, що забезпечує ефективність змагальної діяльності [2, 3].

Викладені методологічні принципи носять універсальний характер і можуть бути використані при розробці програм оптимізації психофізіологічної готовності спортсменів різних дисциплін до змагань на різних етапах їхньої спортивної підготовки.

Література

- Алексін П.К. *Вузлові питання теорії функціональної системи*. – М.: Наука, 1980 – 197с.
- Варшавський Ю.В. *На шляху до наукової теорії і методології спортивного тренування* // Теор. і практ. фізич. культ. – 1998. - №2. – с.21-41.
- Варшавський Ю.В. *Обрії наукової теорії і методології спортивного тренування* // Теор. і практ. фізич. культ. – 1998. - №7. – с.41-55.
- Давиденко С.Е. *Основи теорії адаптації і спортивне тренування* // Теор. і практ. фізич. культ. – 1999. - №1. – с.28-30.
- Романенко В.А. *Фізіологічне обґрунтування професійне орієнтованої фізичної підготовки: автореф. дис. на здобуття вченого ступеня доктор. біолог. наук.* – Київ, 1994 – 55 с.
- Савинов В.Н., Мякитенко Е.Б., Тураєв В.Т. *Біологічні закономірності в організації фізичної підготовки спортсменів* // Теор. і практ. фізич. культ. – 1992. - №7, с.29-33.
- Шустин Б.Н., Шустин Е.А. *Співвідношення “стресор-адаптація” як основа управління процесом керування* // Теор. і практ. фізич. культ. – 1999. - №1, с.28-30.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF COORDINATION OF FUNCTIONAL READINESS TO SPORTS ACTIVITY

V. ROMANYENKO, D. KOCHURA

Donetsk national university

The universal methodology of the investigation and coordination of the sportsmen's functional readiness to the competitive activity on different stage of their training is worked out on base of the author data.
