

---

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПИНА

Владимир БАНАХ, Виктор БЕРЕЖАНСКИЙ

*Львовский государственный институт физической культуры*

**Аннотация.** Статья посвящена поиску объективных критериев оценивания специальной физической подготовленности квалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина. Исследование происходило во время соревновательного периода, что дало возможность просмотреть уровень физической подготовленности. Полученные результаты, дадут возможность в дальнейшем оптимизировать структуру тренировочного процесса, для улучшения для специальной физической подготовленности.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, прыжки на лыжах с трамплина.

---

## ESTIMATION CRITERIONS OF SPECIAL PHYSICAL PREPARED OF SKILLED SKI JUMPERS

Volodymyr BANACH, Victor BEREZHANS'KUY

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** This article is devoted to study and estimation criterions perfection of special physical preparedness of skilled ski jumpers. Research took place under time emulation of period into one stage. That enabled to spy level of physical preparedness. Got research results, will give in future perfect structure of training process, for perfect special physical preparedness.

**Key words:** physical preparation, ski jumping.

---

## ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Микола БЕЗМИЛОВ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями.** Спортивні ігри характеризуються високою емоційною та інтелектуальною напругою та пред'являють високі вимоги до фізичних і психічних якостей спортсмена [2, 6].

Психологічні особливості діяльності спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту визначаються об'єктивними особливостями перебігу змагальної

боротьби на майданчику і характеризуються швидкоплинністю раптово виникаючих змагальних ситуацій, жорстким обмеженням часу для їх сприйняття, прийняття рішення в умовах складного вибору і відповідальності за ефективне виконання ігрового прийому [10].

Діяльність в спортивних іграх характеризується мінливістю змістової інформації, що поступає, а дії гравців будуються на основі варіативних рухових стереотипів, в зв'язку з цим особливе значення в діяльності спортсменів набувають психофізіологічні показники, процеси сприйняття, уваги, оперативної пам'яті, мислення і орієнтування, тобто ті психічні процеси, які забезпечують прийом, переробку інформації і прийняття рішення [2, 6].

Вивчення індивідуальних особливостей прояву властивостей основних нервових процесів і індивідуальних властивостей ряду психофізіологічних функцій є однією із найважливіших проблем сучасної фізіології і психофізіології спорту. Сучасний спорт вимагає максимальної напруги організму для досягнення високого результату. Індивідуально-типологічні прояви властивостей нервових процесів і психофізіологічні функції є важливими компонентами цілісної системи, яка відповідає за результат змагальної діяльності. Однак, цілісної уяви щодо формування функціональної системи психофізіологічних функцій до сьогодні не існує. В зв'язку з цим, питання, щодо вияву особливостей властивостей психофізіологічних функцій у баскетболістів високо рівня кваліфікації на сьогодні є актуальними. Роботу виконано згідно Зведеного плану НДР на 2001-2005рр. За темою. 1.2.11 "Підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів, які займаються спортивними іграми".

**Метою роботи** на даному етапі явилось дослідження ролі психофізіологічних показників особистості в спортивних іграх за даними літературного огляду.

**Методи дослідження.** Для вирішення даної мети використовувалися аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз даних Інтернету.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел дозволив розглянути особливості змагальної діяльності у спортивних іграх та вплив психофізіологічних особливостей на ефективність та результативність дій спортсменів у ігрових видах спорту.

Так, дослідження, що проведені Г.М. Гагаєвою переконливо показали, що представники ігрових видів спорту значно випереджають представників інших видів спорту за показниками швидкості і обсягу зорового сприйняття, а також точності просторового сприйняття. Отримані результати автор пояснює специфікою змагальної діяльності у спортивних іграх, як такої, що висуває підвищені вимоги до обсягу і точності зорового сприйняття [6].

Як показав аналіз спеціальної науково-методичної літератури, велика увага приділяється вивченню особливостей сенсомоторних реакцій спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту [1, 6, 10].

Найбільший практичний інтерес для діяльності в спортивних іграх набуває вивчення особливостей складних сенсомоторних реакцій гравців, що зумовлене варіативним характером їх діяльності [6].

Встановлено, що заняття спортивними іграми більше впливають на швидкість складних, а не простих реакцій, оскільки сприйняття подразників, їх диференціювання і реагування образом у ситуації складного вибору є типовими операціями, які здійснює спортсмен під час гри [6].

У спортивній, і особливо ігровій діяльності оперативне мислення є професійно

значимою ознакою. Необхідністю його включення у процесі гри обумовлюється виникненням проблемних ситуацій, для рішення яких необхідне застосування нової, невідомої раніше схеми діяльності.

Слід зазначити, що в діяльності спортсменів які спеціалізуються в спортивних іграх механізми оперативного мислення і сенсомоторного реагування тісно взаємопов'язані [2].

Спортивні ігри відносяться до тих видів діяльності, які вимагають високого рівня прояву різноманітних психічних процесів і властивостей нервової системи спортсменів, та сприяють їх розвитку. В зв'язку з цим, показники основних властивостей нервової системи, рівень функціонування психічних процесів, пов'язаних з отриманням і зберіганням інформації, психофізіологічні характеристики гравців не тільки характеризують спортивні ігри як вид діяльності з позиції його впливу на психіку спортсменів, але й можуть слугувати критерієм оцінки підготовленості гравців[1].

Для визначення психофізіологічних особливостей спортсменів у спеціальній літературі підкреслюється необхідність використання психодіагностичних методик в спортивній практиці [9]. Розроблена велика кількість методик для дослідження особливостей особистості спортсмена, його психічних станів [6, 8], визначення рівня психічних функцій (сенсорно-перцептивних), інтелектуальних, психомоторних [3]. Виділені основні напрями використання методик психологічної діагностики, особливості їх використання в залежності від цілей і задач вивчення різних сторін психіки спортсмена, а також структури діяльності що вивчається [6].

Дані літературного огляду дозволили виділити напрями досліджень рівня прояву психофізіологічних функцій у спортсменів [7] (Рис.1).

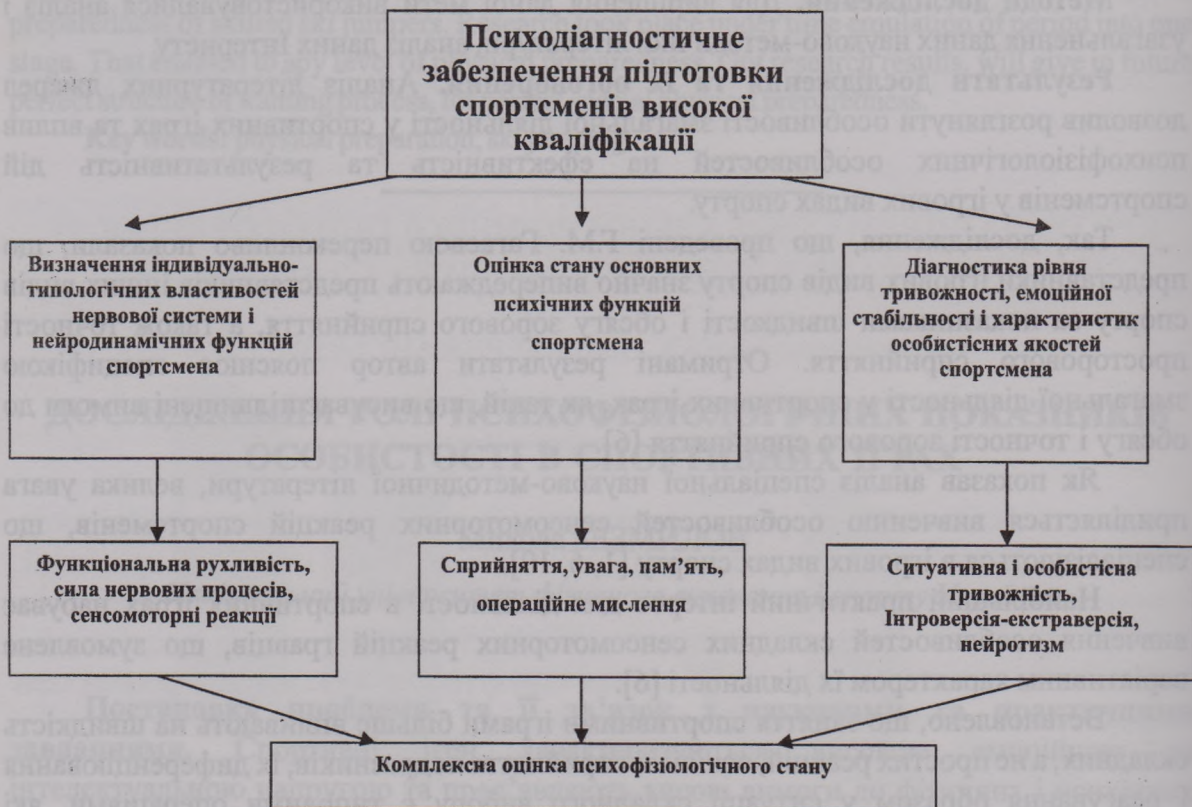


Рис. 1. Схема організації етапних досліджень психофізіологічних показників висококваліфікованих спортсменів

Використання даних методик дає можливість досліджувати ряд психофізіологічних показників, котрі за даними літератури виявлені як інформативні в спортивних іграх (таб. 1). До них відносять: просту реакцію, диз'юктивну реакцію, РРО, "відчуття часу", реакції прогнозування, розподілення уваги, стійкість уваги, переключення уваги, швидкість прийому інформації, раціональність оперативного мислення, час оперативного мислення, сенсомоторну координацію, кінестатичну чутливість, диференціювання м'язових зусиль, глибинний зір, рівень мотивації. При цьому фахівці підкреслюють, що значимість показників залежить від кваліфікації і віку спортсменів. Достовірно змінюються з підвищенням кваліфікації показники реакції прогнозування, розподілення уваги, час оперативного мислення, кінестатична чутливість, рівень мотивації [4,5]. Решта показників у баскетболістів в залежності від кваліфікації вірогідно не змінюються. Те ж спостерігається і при дослідженні психофізіологічних показників у віковій динаміці [5].

Таблиця 1

### Інформативні показники психофізіологічних функцій у спортсменів – ігровиків

Проста реакція (мсек)
Переключення уваги (біт/сек)
Диз'юктивна реакція(мсек)
Швидкість прийому інформації (бит/сек)
РРО (реакція на рухомий об'єкт) (мсек)
Раціональність оперативного мислення (од.)
"Відчуття часу" (мсек)
Час оперативного мислення (сек.)
Реакція прогнозування (мсек)
Сенсомоторна координація (мм <sup>2</sup> )
Розподілення уваги (сек)
Кінестатична чутливість (град)
Стійкість уваги (%)
Диференціювання м'язових зусиль(кг)
Глибинний зір (см)

Однак слід зазначити, що серед широкого кола психофізіологічних показників, які використовуються у процесі контролю і відбору гравців у спортивних іграх не виділені ті, які переважно впливають на досягнення результату в баскетболі. В зв'язку з цим, дані показники практично не беруться до уваги в процесі комплексного контролю за підготовленістю гравців, а також при відборі спортсменів і розробці модельних характеристик баскетболістів високої кваліфікації.

### Висновки

Представлені результати аналізу літературних джерел дозволяють проводити подальші дослідження по виявленню психофізіологічних показників баскетболістів, визначити ефективність змагальної діяльності баскетболістів і виявити взаємозв'язки між показниками змагальної діяльності і психофізіологічними показниками.

### Література

1. Баландин В.И. Коррекция психофизиологических показателей функционального состояния как основа прогнозирования игровой эффективности в спортивных играх.

- В кн.: Всесоюзный симпозиум. “Прогнозирование функционального состояния спортсменов и физиологические резервы организма”, Т.2, 1984. – С.25-26.
2. Бирюкова З.И. Нервная система и спорт. – М., „ФиС”, 1962. – С. 143.
  3. Блудов Ю.М. Экспериментальное исследование надежности некоторых психофизиологических качеств высококлассных спортсменов в экстремальных условиях ответственных соревнований (на примере спортивных единоборств): Автореф. дис...канд. психол. наук / ВНИИФК. –М., 1973. – 29 с.
  4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. “ФиС”, 1980. – С 127.
  5. Бриль М.С., Клецев Ю.Н. Использование модельных характеристик волейболистов высшей квалификации в процессе отбора в спортивные школы: Учебное пособие для студентов аспирантов. – М., 1988. – С. 58.
  6. Волосович А.Г. Сенсомоторні реакції і точність розв'язання при контролі підготовленості гандболісток високої кваліфікації (13. 00. 04) Автореф. дис. канд... пед. наук. – / УДУФКС – К., 1995. – 24 с.
  7. Коробейніков Г.В., Бітко С.М., Сакаль Л.Д., Кулініч І.В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. – К.: Наук. світ, 2003. – С. 53-60.
  8. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – М.: ФиС, 1971. – 245 с.
  9. Лизогуб В.С. Исследование основных свойств нервных процессов и некоторых показателей возбудимости нервной системы у спортсменов. Автор. – К., 1972. – 20 с.
  10. Маркос И.Б. Психофизиологические особенности занимающихся и оптимизация структуры тренировочного процесса в спортивных играх // Оптимизация структуры тренировочного процесса в спортивных играх. Сб. научн. – Алма-Ата, 1991. – С. 20- 27.

## ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Микола БЕЗМИЛОВ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** В статті розглянуто специфіку спортивних ігор, значимість і вплив психофізіологічних властивостей на результативність змагальної діяльності ігровиків.

**Ключові слова:** спортивні ігри, змагальна діяльність, психофізіологічні показники, психофізіологічна діагностика.

## ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Николай БЕЗМЫЛОВ

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Аннотация.** В статье рассмотрена специфика спортивных игр, значимость и влияние психофизиологических показателей на результативность соревновательной деятельности игровиков.

**Ключевые слова:** спортивные игры, соревновательная деятельность, психофизиологические показатели, психофизиологическая диагностика.

## RESEARCH OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL NENTS PERSONALITY IN SPORTING GAMES

Nikolai BEZMILOW

*National University for physical education and sports of Ukraine*

**Substract.** In article consideration specialty sporting games, importance and influents psychophysiology exponent onto efficacious competition activity sport game player.

**Key words:** sporting games, competition activity, psychophysiology exponent, psychophysiology diagnostics.

## ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр БЕРЕЖАНСЬКИЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Проблема багаторічної підготовки юних спортсменів – одна з центральних проблем сучасної теорії і практики спорту.

Вивчення спеціальної літератури, досвіду підготовки провідних спортсменів України і світу, а також проведені спостереження і експерименти дозволяють сказати про необхідність розробки системи чергування навантажень в багаторічній підготовці спортсменів[2, 6].

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на п'ять етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 5) збереження вищих досягнень.

Між етапами багаторічної підготовки немає чітких меж, їх тривалість може в певній мірі коливатись, перш за все, за рахунок індивідуальних можливостей спортсменів, а також структури і змісту змагальної діяльності. Кожен з етапів багаторічної підготовки має достатньо чіткі цілі, завдання та зміст [3].

Основними завданнями тренування на етапі попередньої базової підготовки є комплексний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної