

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-3>

**ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ
НА РЕЗУЛЬТАТ ПОДОЛАННЯ КВАЛІФІКОВАНИМИ
СПОРТСМЕНКАМИ ДИСТАНЦІЙ РІЗНОЇ ДОВЖИНИ
В ПЛАВАННІ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ**

Пилипко О. О.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри водних видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури*

Пилипко А. В.

*аспірант кафедри водних видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури*

Азарова Г. Б.

*кандидат технічних наук,
доцент кафедри водних видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна*

Спортивна діяльність пред'являє найрізноманітніші вимоги до психофізіологічних функцій людини. Це стосується як ситуацій, що викликають високу нервово-психічну напругу, так і виконання тривалої монотонної роботи, яка помітно знижує тонус нервової системи [2; 3; 4].

Завдяки проведеним дослідженням фахівцями доведено, що існує певний зв'язок психофізіологічних характеристик спортсменів з ефективністю їхньої змагальної діяльності. На рівні функціонування цілісного організму вони можуть розглядатися як елементи психофізіологічних резервів організму, комплексний облік яких дозволить суттєво підвищити надійність змагальної діяльності спортсменів і більш об'єктивно її прогнозувати [1; 5].

Актуальність проведених досліджень обумовлена необхідністю виявлення психофізіологічних особливостей кваліфікованих плавчинь, які дозволяють досягати високих результатів на конкретних змагальних дистанціях.

Мета дослідження – визначити вплив психофізіологічних показників на результат подолання кваліфікованими спортсменками дистанцій різної довжини в плаванні вільним стилем.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, хронометрування, визначення психофізіологічних особливостей спортсменок з використанням приватних методик, методи математичної обробки інформації.

Дослідження проводилося під час Чемпіонатів та Кубків України з плавання. Обстежувана група складалась з кваліфікованих спортсменок, що спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанціях 50, 100, 400 та 800 метрів. Рівень кваліфікації досліджуваних був КМСУ, МСУ.

Результати дослідження. Психофізіологічні особливості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанціях різної довжини, оцінювалися за показниками часу реакції на звуковий подразник (сильний та слабкий), результативністю виконання теппінг-тесту, результатами за тестом Шульте, відчуттям часу.

В ході проведених досліджень було доведено, що у більшості спринтерок спостерігається швидка реакція на звуковий подразник, значна варіативність часових показників реакції на звуковий сигнал, висока результативність при виконанні теппінг-тесту на фоні нестабільності темпу рухів, значно відмінні показники визначення часових інтервалів.

Плавчинь, які успішно виступають на стайерських дистанціях, відрізняє уповільнений тип реакції на звуковий подразник, стабільність часових показників, малі значення кількості рухів при виконанні теппінг-тесту, стабільність в темпових параметрах рухів та показниках визначення часових інтервалів.

Проведений аналіз ступеню взаємозв'язку між психофізіологічними показниками кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем, та спортивним результатом подолання змагальних дистанцій різної довжини, дозволив визначити, що результат пропливання дистанції 50 метрів найбільш взаємопов'язаний із часом реакції на звуковий подразник, як сильний, так і слабкий ($R = 0,72$ та $0,48$ відповідно) (рис. 1).



Рис. 1. Вплив психофізіологічних показників на результат пропливання кваліфікованими спортсменками дистанції 50 метрів вільним стилем

Час реагування на сильний звуковий подразник зберігає свою значимість і на дистанції 100 метрів вільним стилем ($R = 0,38$). Поряд з цим зростає значущість результативності виконання теппінг-тесту, що пояснюється виконанням більш тривалої роботи у порівнянні з 50-метровою дистанцією (рис. 2).

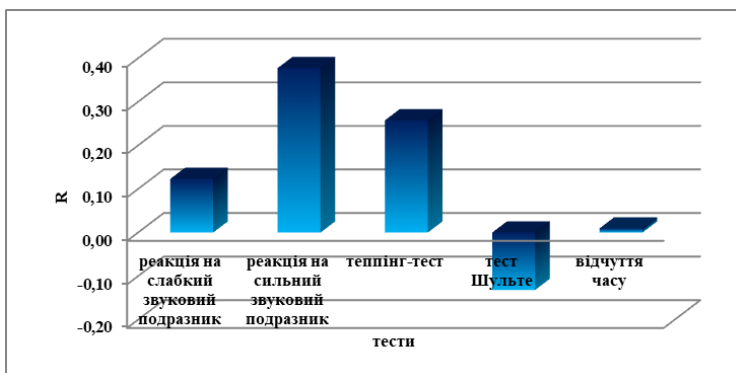


Рис. 2. Вплив психофізіологічних показників на результат пропливання кваліфікованими спортсменками дистанції 100 метрів вільним стилем

На змагальній дистанції 400 метрів найбільш значущим є показник тесту Шульте ($R = -0,89$), що свідчить про зростаючі вимоги до концентрації уваги плавчинь на протязі тривалого часу (рис. 3).

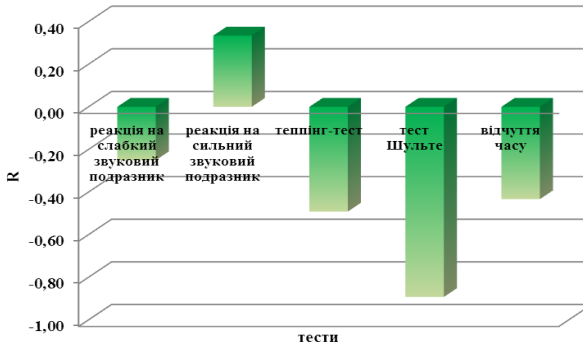


Рис. 3. Вплив психофізіологічних показників на результат пропливання кваліфікованими спортсменками дистанції 400 метрів вільним стилем

На дистанції 800 метрів залишаються значимими результати виконання тесту Шульте та теппінг-тесту ($R = -0,91$ та $-0,65$ відповідно), що обумовлено необхідністю утримання працездатності та концентрації уваги на протязі тривалого часу (рис. 4).

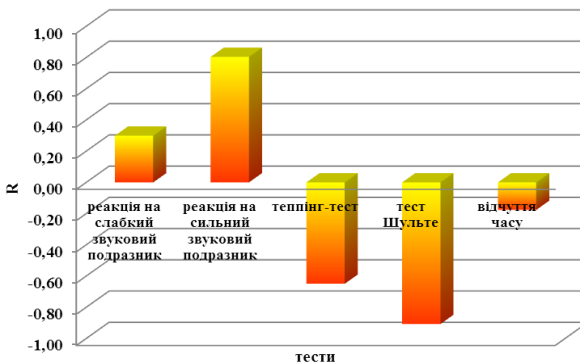


Рис. 4. Вплив психофізіологічних показників на результат пропливання кваліфікованими спортсменками дистанції 800 метрів вільним стилем

Висока ступінь кореляційного взаємозв'язку між результатом та часом реакції на сильний звуковий подразник ($R = 0,80$) свідчить про важливість лабільності нервової системи спортсменок під час подолання даної змагальної дистанції та спроможність реагувати на сигнали та звуки з боку тренера, вболівальників і суддів з наступною корекцією своїх техніко-тактичних дій.

Отримані результати можуть бути використані для раціоналізації системи відбору та орієнтації у сучасному жіночому спортивному плаванні.

Висновки:

1. Спортсменки, які спеціалізуються у плаванні вільним стилем на дистанціях різної довжини, мають відмінності в значеннях психофізіологічних показників.

2. Час подолання дистанції 50 метрів вільним стилем найбільш пов'язаний із показником реакції на сильний та слабкий звуковий подразник ($R = 0,72$ та $0,48$ відповідно). На дистанції 100 метрів значущим є час реагування на сильний звуковий подразник ($R = 0,38$). На 400-метровій дистанції найбільш впливовими є показники тесту Шульте ($R = -0,89$), теплінг-тесту ($R = -0,49$) та відчуття часу ($R = -0,43$). Результат на дистанції 800 метрів тісно корелює з показниками виконання тесту Шульте та теплінг-тесту, часом реакції на сильний звуковий подразник ($R = -0,91$, $-0,65$ та $0,80$ відповідно).

3. Врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей є дієвим засобом вдосконалення системи відбору, спортивної орієнтації та змагальної діяльності у спортивному плаванні.

Література:

1. Горбунов И. А. Диагностические возможности психофизиологических характеристик человека : дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук: спец. 1900.07. Москва, 2005. 256 с.

2. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2-х кн. Киев, 2011. Кн. 1. 480 с.

3. Радионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 111 с.

4. Таймазов В. А., Голуб Я. Б. Психофизиологическое состояние спортсмена. Санкт-Петербург : Издательство «Олимп СПб», 2004. 400 с.

5. Южикова О. С. Морфофункциональные и психофизиологические показатели, определяющие спортивный результат в плавании. *Сборник научных трудов*. Чебоксары, 2007. С. 233–234.