

Любушкин Глеб Анатольевич

магистр биол. наук, аспирант

Научный руководитель

Мальцев Виктор Петрович

канд. биол. наук, доцент

БУ ВО «Сургутский государственный

педагогический университет»

г. Сургут, ХМАО–Югра

DOI 10.31483/r-74212

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация: в статье рассмотрены основные проблемы данной темы, показаны современные методы исследования психофизиологических особенностей юных спортсменов, определяющих результативность /эффективность игровых видов спорта.

Ключевые слова: психофизиологические особенности, исследование.

Спортивная подготовка юных спортсменов в современных условиях предполагает учет психофизиологических особенностей [4; 8]. Достижение спортивного мастерства и высокой работоспособности, гибкой и совершенной адаптивности к тренировочным и соревновательным нагрузкам обусловлен высокий уровень психофизиологической подготовки.

Эффективность психофизиологических возможностей человека зависит от сложного комплекса психофизиологических компонентов, поэтому для спортсменов проблема готовности к спортивной деятельности сводится к реализации вероятных психофизиологических возможностей.

Занятия мини-футболом предъявляют свои специфические требования к психофизиологическим особенностям занимающихся. Современные тенденции мини-футбола заставляют исследовать данные особенности не только для контроля за функциональным состоянием в ходе тренировочного процесса и реали-

зации накопленного потенциала в соревновательной деятельности, но и для спортивной ориентации на этапах отбора. Психофизиологическая подготовка является одной из наиболее важных сторон подготовки мини-футболиста, так как в мини-футболе предъявляются повышенные требования к развитию нервной, двигательной систем, зрительной сенсорных систем.

Цель работы: по данным научной литературы выявить психофизиологические особенности юных спортсменов, определяющие результативность / эффективность игровых видов спорта.

В связи с выше сказанным, мы, изучили результаты исследования. Во многих научно исследовательских работах посвященных исследованию психофизиологических особенностей используются различные АПК (аппаратно-программные комплексы), одной из таких работ является работа В.А. Блинова, С.В. Нопина, в которой предложен АПК «Спортивный психофизиолог», включающий в себя как аппаратную, так и программную части. Главным отличием данного АПК от своих аналогов является определенный набор тестов, которые позволяют провести комплексное оценивание важных для спортивной деятельности психофизиологические свойства. Из данной научно-исследовательской работы можно сделать вывод, что АПК «Спортивный психофизиолог» применим для следующих исследований:

- исследование психофизиологических особенностей;
- исследование психомоторных способностей;
- исследование психологических свойств личности спортсменов футболистов [3].

По данным ряда научных исследований в области *психофизиологии* спортивной деятельности [5; 9] определены наиболее значимые параметры, отражающие ее результативность. Установлено, что в игровых видах спорта, в которых присутствует моторная и психологическая сложность, как в тренировочном, так и в соревновательном процессе, высокий уровень имеет психоэмоциональное напряжение и концентрация внимания, также немаловажную роль в психофизиологическом статусе спортсмена играет организация адаптивного

ответа. Главной задачей психофизиологической диагностики является выявление индивидуальных особенностей протекания нервных и психических процессов на момент измерения. Условность прохождения сенсомоторной реакции делится на три этапа: прием внешнего воздействия соответствующим рецептором и передача сенсорного сигнала в центральную нервную систему (ЦНС); переработка сигнала ЦНС; передача нейромоторного сигнала от ЦНС к рабочему органу. Так, в частности, в работе И.С. Биленко [2] проанализированы особенности психофизиологического статуса детей и подростков в динамике занятий игровыми видами спорта (футбол и баскетбол). Полученные результаты свидетельствуют, что занятия игровыми видами спорта активизирует сочетания индивидуальных свойств нервной системы в результате регулярного тренировочного процесса, особенно у юных футболистов. В процессе тренировок по футболу и баскетболу расширяются функциональные возможности двигательного аппарата, идет интенсивное формирование психомоторных функций, что говорит о совершенствовании аппарата моторного программирования и создании условий успешного обеспечения адаптации юных спортсменов к высокому темпу и скорости движений, без которых не обойтись в игровых видах спорта.

Если в научно-исследовательской работе И.С. Биленко анализируются нейродинамические особенности юных спортсменов, то в работе В.Ф. Туровского [11] констатируются психологические особенности личности разных амплуа футболистов. Автор работы обозначает, что вне зависимости от амплуа (за исключением защитников), снижению эффективности тактической деятельности и соревновательных способностей обследованных обусловлено состоянием ригидности. Можно отметить, что такое амплуа как «вратарь», больше остальных подвержены фрустрационному состоянию.

Изучив научно-исследовательскую работу С.В. Булакина [12], мы, обнаружили закономерность в области психофизиологических особенностей такого игрового амплуа как «Вратарь». В работе данного автора очевидно, что «Вратарь» во всех тестах (функциональная подвижность нервных процессов, сила нервной системы, сложная зрительно-моторная реакция, уравновешенность

нервных процессов, простая зрительно-моторная реакция) и оценках свойств внимания и памяти имел либо лучшие, либо одни из лучших показателей. Исходя из результатов исследовательских работ И.С. Биленко и С.В. Булакина, можно наблюдать взаимосвязь психологического состояния спортсмена на его показатели в области физиологии.

В научно-исследовательской работе И.И. Таран [10] представлены результаты психофизиологических характеристик баскетболистов разных игровых амплуа. По данным представленным в работе, не выявлена выраженная дифференциация психофизиологических особенностей игроков разного амплуа, это можно объяснить тем, что в данном виде спорта игровые функции универсальны, но не смотря на это по результатам исследования была выявлена некоторая сопряжённость психофизиологических особенностей игроков с их игровыми функциями на площадке.

Одним из основополагающих факторов, влияющих на результаты исследования, является территориальная расположенность. В работе К.А. Баева, О.А. Фалалеева [1] экспериментальные данные получены в условиях Югорского Севера. Работа не связана с игровыми видами спорта, так как данные представленные в ней были получены от спортсменов занимающихся плаванием, но, стоит отметить, что в работе исследовались такие показатели как: оценка вегетативного коэффициента (ВК), оценка уровня тревожности (тест проводился на основе опросника Спилбергера-Ханина, с целью определения уровня личностной и реактивной тревожности). Данные результаты тестов будут полезны и для игровых видов спорта, так как для планирования тренировочного процесса тренер должен предвидеть психическую работоспособность своих спортсменов в определенный период времени.

В научно исследовательской работе Г.С. Лалаевой, И.Г. Межибор [7], в которой представлены результаты двух групп студенток первого курса, одна из которых занимается таким игровым видом спорта как волейбол, а другая специализируется на развитии общей физической подготовки (ОФП). В результате психофизиологического исследования было выявлено, что практически во всех

тестах психофизиологических особенностей, группа, занимающаяся волейболом показала лучший средний показатель (все результаты были обработаны с помощью непараметрического метода математической статистики U-критерия Манна Уитни).

Если в научно-исследовательских работах представленных выше рассматривается влияние психофизиологических особенностей на игровые виды спорта, то в работе И.С. Красноруцкой [6] наоборот, представлены результаты влияния игровых видов спорта на психофизиологические особенности юных спортсменов, которые были получены с помощью компьютерного комплекса «НС-ПсихоТест». Результаты проводимых тестов (в процессе тренировочных макроциклов) показали, что у спортсменов, занимающихся футболом и баскетболом, произошло расширение функциональных возможностей двигательного аппарата. Также на совершенствование аппарата моторного программирования, указывает интенсивное формирование психомоторных функций.

Выводы

1. По данным научной литературы были выявлены психофизиологические особенности юных спортсменов, определяющие результативность / эффективность игровых видов спорта. Занятия игровыми видами спорта активизирует сочетания индивидуальных свойств нервной системы в результате регулярного тренировочного процесса, особенно у юных футболистов. Также выявлено, что тренировочный процесс по футболу и баскетболу благоприятно влияет на расширение функциональных возможностей двигательного аппарата, ведет к интенсивному формированию психомоторных функций.

2. В научно-исследовательских работах выявлено влияние психофизиологических особенностей на выбор игрового амплуа в игровых видах спорта, особенно хорошо это можно наблюдать в футболе, где функции игроков значительно отличаются друг от друга. В баскетболе не выявлена выраженная дифференциация психофизиологических особенностей игроков разного амплуа, что объясняется тем, что в данном виде спорта игровые функции универсальны, но, не смотря на это, по результатам исследования была выявлена некоторая со-

пряжённость психофизиологических особенностей игроков с их игровыми функциями на площадке.

Список литературы

1. Баев К.А. Особенности психофизиологического состояния детей, занимающихся плаванием в условиях Югорского севера // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения (БУ ВО ХМАО–Югры «Сургутский государственный университет», 20–21 ноября). – Сургут, 2015. – С. 214.

2. Беленко И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности // Вестник ТГПУ. – 2009. – Вып. 3 (81). – С. 54–57.

3. Блинов В.А. Диагностика психофизиологической подготовленности футболиста / В.А. Блинов, С.В. Нопин // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – №1. – С. 82–83.

4. Говорухина А.А. Особенности психофизиологической адаптации студентов в условиях севера // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды (Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет; НИЛ «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды» 11–13 октября). – Челябинск, 2018. – С. 238–240.

5. Говорухина А.А. Особенности функциональной и психофизиологической адаптации мигрантов к комплексу климатоэкологических факторов севера // I Всероссийская научно-практическая конференция «Здоровый образ жизни и охрана здоровья» (Научно-исследовательская лаборатория «Здоровый образ жизни и охрана здоровья» 18–19 апреля). – Сургут, 2014. – С. 53–55.

6. Красноруцкая И.С. Влияние игровых видов спорта на психофизиологические особенности юных спортсменов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма ФГБОУ ВО («Уфимский государственный авиационный технический университет», 21–23 марта). – Уфа, 2019. – С. 293–295.

7. Лалаева Г.С. Психофизиологические особенности студентов специализации ОФП и игровых видов спорта // Международный научный симпозиум «Общество и непрерывное благополучие человека» (Национальный исследовательский Томский политехнический университет, 27–30 марта). – Томск, 2014. – С. 134–136.
8. Мальцев В.П. Гендерные особенности психофизиологической адаптации студентов заочного обучения в условиях учебной деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – №3(24). – С. 345–348.
9. Мальцев В.П. Психофизиологический профиль младших подростков как фактор обеспечения учебной деятельности // Всероссийская заочная научная конференция с международным участием «Физиология человека» (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», 25 ноября). – Чебоксары, 2016. – С. 149–152.
10. Таран И.И. Психофизиологические особенности баскетболистов разного амплуа / И.И. Таран, М.Н. Поповская, С. Силантьев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 23–25.
11. Туровский В.Ф. Психофизиологические особенности футболистов различного игрового амплуа / В.Ф. Туровский, Ю.В. Корягина, В.А. Блинов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – С. 68–72.
12. Особенности психофизиологического статуса спортсменов специализации «Мини-футбол» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/29439694-Osobennosti-psihofiziologicheskogo-statusa-sportsmenov-specializacii-mini-futbol.html> (дата обращения 19.11.2019).