

Мишук Д. М., Суй Лі, Коробейнікова Л. Г.

РОЛЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ФОРМУВАННІ РІВНЯ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Сучасний баскетбол набув всесвітньої популярності та має низку прихильників по всьому світу. Водночас, він вимагає від спортсменів вміння швидко приймати ефективні рішення при різних ігрових ситуаціях, обирати доцільні ігрові прийоми, бути здатним раціонально виконувати прийоми з врахуванням низки параметрів, таких як: час виконання прийому, просторові характеристика, сила м'язових зусиль і т. д. Водночас, спортсмен має не лише швидко виконувати технічні прийоми, але й аналізувати отриманий результат, при цьому враховуючи дії суперників та бути готовим в будь-який момент до виконання наступного техніко-тактичного завдання. Одним з основних завдань науковців та тренерів у роботі з кваліфікованими та висококваліфікованими спортсменами є вдосконалення системи спортивної підготовки, зокрема у баскетболістів на основі сформованого в процесі багаторічної підготовки рівня тренуваності для отримання високого спортивного результату. Водночас, функціональний стан, який сформувався під впливом багаторічного тренувального процесу, складається з багатьох різних компонентів які у своїй сукупності власне і забезпечують високий рівень тренуваності та є основою високих спортивних результатів. До основних компонентів функціонального стану спортсмена, які впливають на результат, можна віднести: фізичну працездатність, функціональну підготовленість, загальні адаптивні можливості спортсмена, рівень функціонування різних систем та органів, фізичний розвиток, рівень техніко-тактичної майстерності, психічний та психофізіологічний стан і т. д.

У кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів, що займаються ігровими видами спорту (зокрема баскетболом) та єдиноборствами при досягненні високого рівня тренуваності підвищення спортивного результату здебільшого може здійснюватися за рахунок покращення техніко-тактичної майстерності та врахування індивідуальних особливостей психофізіологічних функцій, які дозволяють розкрити та реалізувати внутрішні резерви спортсмена без шкоди для здоров'я. Даний факт пов'язаний з тим, що при розвитку високого рівня тренуваності спортсмени практично досягають максимуму своїх фізичних можливостей, працюючи на межі власних зусиль. Часто, збільшення тренувальних навантажень на даному етапі практично не ефективно і може призвести до виникнення прихованої втоми, а потім – перенапруження II типу, яке фактично не проявляється за клінічними симптомами і без подальшого коригування тренувального процесу призводить до зриву адаптаційних можливостей, відсутності спортивного результату, травм та низки інших негативних для організму спортсмена та його кар'єри

наслідків.

У спорті вищих досягнень актуальним питанням є супровід тренувальної та змагальної діяльності з вивченням таких показників, які:

- визначають рівень втоми, особливо прихованої втоми на рівні нервової системи, яка практично ніяким чином може себе не проявляти, але негативно впливає на функціонування всього організму;

- дозволяють інтегрально оцінити загальний функціональний стан організму, за рахунок дослідження певних компонент, які і входять до функціональної системи;

- безпосередньо впливають на спортивний результат і можуть бути лімітуючим фактором, що не дозволить спортсмену проявити себе на змаганнях;

- можуть використовуватись при прогнозуванні подальшого спортивного результату в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена.

Діагностика функціонального стану та його компонентів при супроводі спортсмена дає змогу оцінити його стан у реальному часі та, при необхідності, ввести корективи в тренувальну діяльність для отримання максимального корисного результату на змаганнях.

До таких показників, відповідають усім вищезгаданим критеріям можна віднести також показники психофізіологічного стану, які дозволяють оцінити певні особливості загального функціонального стану (особливості роботи нервової системи, психологічний стан), виявити приховану втому (як в нервовій системі, так і на рівні нервово-м'язовому апарату), спрогнозувати можливий спортивний результат в залежності від індивідуального психо-емоційного стану спортсмена. Будь-яка змагальна діяльність серед кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів пов'язана з екстремальними умовами існування через високі вимоги до організму спортсмена та високе психічне напруження, особливо в ігрових видах спорту та єдиноборствах. Даний факт можна пояснити тим, що в цих видах спорту надзвичайно важливою є швидка реакція на дії суперника та максимально швидка відповідь, що реалізується не лише за рахунок м'язових зусиль, але і за рахунок роботи нервової системи та всього організму в цілому. Таким чином, надзвичайно вагому роль у отриманні високого спортивного результату набуває саме психофізіологічний стан спортсменів та врахування його показників при відборі у команду, корекції тренувальних навантажень та підготовці до змагань.

Психофізіологічні можливості відіграють значну роль у отриманні спортивного результату, оскільки:

- по-перше – є компонентом загального функціонального стану, та дозволяють опосередковано його оцінити;

- по-друге – впливають на реалізацію рухової активності та її функціональне забезпечення за рахунок регуляторного впливу нервової системи на роботу різних систем і органів;

– по-третє – є чутливим індикатором розвитку втоми, в тому числі і прихованої втоми та перенавантаження, які практично не можливо виявити, поки не відбудуться зміни у функціонуванні певних фізіологічних органів та/чи систем;

– по-четверте – дозволяють оцінити особливості роботи нервової системи та спрогнозувати майбутній спортивний результат.

Таким чином, особливого значення набуває питання вивчення складових психофізіологічного стану спортсменів, які займаються ігровими видами спорту в процесі супроводу тренувальної діяльності при підготовці до змагань та врахування даних особливостей для досягнення найвищого спортивного результату.

До основних характеристик психологічного та психофізіологічного станів можна віднести:

– нейродинамічні властивості, які відображають роботу нервової системи (наприклад, особливості сприйняття та переробки інформації які є основою швидкої реакції спортсмена),

– когнітивні здібності, які забезпечують вирішення складних завдань та вибір техніко-тактичних дій в залежності від ситуації та дій суперника,

– показники психічних станів та властивостей особистості, які впливають на прийняття рішення в залежності від умов оточуючого середовища та вимог до спортсмена в даний момент,

– мотиваційну сферу особистості, що відповідає не лише рівень мотивації спортсмена до професійної діяльності, але і впливає на вибір стратегії яка буде використаною при виконанні техніко-тактичних прийомів,

– властивості особистості, від яких залежить здатність спортсмена до комунікації та міжособистісних відносин при спілкуванні з тренером та командою, що є надзвичайно актуально для командних видів спорту,

– інші.

Отже, вивчення складових компонентів психофізіологічного стану під час супроводу кваліфікованих та висококваліфікованих баскетболістів при підготовці до змагань та врахування даних особливостей в тренувальному процесі дозволить отримати максимальний спортивний результат саме для даного спортсмена за рахунок його індивідуальних можливостей. Таким чином, вивчення даного питання є актуальним не лише для науковців, які забезпечують супровід спортсменів, але і для тренера який в подальшому і буде проводити корекцію тренувального процесу на основі отриманих даних.