

МЕТОДОЛОГИЯ ДИАГНОСТИКИ И УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТЬЮ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Масос Т. В., Михайлова Т. И.

Сумский государственный университет, кафедра физиологии и патофизиологии

Проблема оптимизации состояния психофизиологической готовности (ПФГ) спортсмена к соревновательной деятельности в спортивных единоборствах предполагает решение ряда задач:

1. Определение спектра и иерархии информативных показателей психофизиологической готовности на различных этапах подготовки спортсменов-единоборцев.
2. Разработку интегральных количественных показателей оценки этого состояния.
3. Оптимизацию состояния готовности в соответствии с избранной целью тренировочного этапа.

Первая задача решается путем определения диагностической ценности широкого ($p > 50$) спектра показателей психофизиологического статуса относительно критерия (рейтинга спортсмена) с последующим агрегированием этих переменных в факторы и установлением значимости этих факторов для изучаемого состояния [В. А. Романенко, 1994]. Однако, многоэтапный процесс спортивного совершенствования сопряжен с разнонаправленным «дрейфом» значимых психофизиологических функций по вектору – «двигательные способности» (I этап) – «психофизиологические функции» (II этап) – «психические качества, свойства и состояния спортсмена» [Ю. В. Верхошанский, 1998]. В процессе многолетней подготовки спортсменов-единоборцев на первые позиции выдвигаются компоненты, непосредственно определяющие эффективность их соревновательной деятельности, в то время как опосредованные, связанные с антропометрическим статусом и двигательной подготовленностью отодвигаются на задний план или вообще элиминируются. Спортсмены-единоборцы экстра-класса отличаются между собой способностью к вероятностному прогнозированию, оперативному мышлению, концентрации и перераспределению произвольного внимания, а также психической надежностью и устойчивостью к «сбивающим» факторам соревновательной среды [Ю. Н. Герасимов, 1987]. Преобразование структуры ПФГ является следствием повышенной упражняемости конкретных психофизиологических функций в результате чего формируется специфическая функциональная система деятельности [С. Е. Павлов, 1999]. Любые формы произвольной двигательной активности реализуются с участием всех звеньев системы, но в каждом конкретном случае эти звенья подключаются доминантно и для различных целей [П. К. Анохин, 1999]. В этом случае иерархическое построение значимых психофизиологических функций можно рассматривать в качестве подсистемы. Уровни этих функций и обуславливают эффективность соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев различной квалификации на определенном этапе подготовки. Следовательно, определение информативных показателей состояния ПФГ возможно лишь на конкретном этапе. Причем, в качестве критерия должен выступать оперативный спортивный результат (рейтинг спортсмена). Возрастно-стажевые характеристики спортсмена, равно как и его формальная квалификация имеют подчиненное значение и не могут выступать в качестве критерия.

Проблемы интегральной количественной оценки состояния ПФГ вытекают из необходимости управления этим состоянием. Использование для этих целей отдельных информативных показателей малоэффективно. Под воздействием специфических нагрузок различной мощности и длительности переменные изменяются гетерохронно, неоднозначно и разнонаправленно [В. А. Романенко, 1994]. Кроме того, зачастую не принимается во внимание удельный вес этих функций для описываемого состояния. Очевидно, при моделировании на базе факторного анализа интегральных количественных показателей целесообразно учитывать не только значимость факторов, но и уровни наиболее информативных переменных, а проверку моделей ПФГ осуществлять на независимых выборках [Е. С. Павлов, 1994].

Разработка интегральных показателей оценки стпнии ПФГ создает необходимые предпосылки для оптимизации этого состояния на каждом из этапов многолетней подготовки спортсмена. Для этого целесообразно использовать преимущественно специфические двигательные задания, модсии рующие соревновательное упражнение по пространственно-временным и динамическим характеристикам. Эффективность тренировочного процесса будет тем выше, чем ближе параметры тренировочных нагрузок к соревновательному упражнению. Нарушение этих закономерностей ведет к снижению эффективности работы отдельных звеньев, их рассогласованию, и в конечном счете, к деформированию специфической функциональной

системы, обеспечивающей эффективность соревновательной деятельности [Ю. В. Верхошанский, 1998].

Изложенные методологические принципы носят универсальный характер и могут быть реализованы при разработке программ оптимизации психофизиологической готовности спортсменов в различных видах борьбы и на разных этапах спортивной подготовки единоборцев.