

*Н.А. Юманов,  
В.В. Денискин,  
А.С. Гричанов,  
В.Ф. Гайкович*

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

В качестве факторов, определяющих индивидуальный стиль деятельности в спорте, рассматриваются его «ядра» – психофизиологические особенности спортсмена. На индивидуальный стиль влияют специфические свойства личности, развивающиеся и проявляющиеся в ситуациях соревнований и тренировок.

Индивидуально-своеобразные способы выполнения деятельности обусловлены особенностями личности человека как носителя психологических свойств и качеств, определяющих социально значимые формы деятельности и поведения. Положение о единстве сознания и деятельности является одним из основных принципов российской психологической науки. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена характеризуется также его надежностью. [1]

При оценки надежности рекомендуется знать: 1) какие помехи приводят к ухудшению деятельности и состояния спортсмена; 2) какие особенности личности и психометрии, необходимые для нейтрализации действия этих помех, развиты у спортсменов недостаточно и каким путем они могут быть улучшены или хотя бы частично компенсированы

Актуальность проблемы индивидуализации подготовки боксеров ставит перед исследователями задачу выбора и научного обоснования объективных критериев разделения спортсменов на группы с преимущественной манерой ведения боя. Исследования в физиологии спорта показывают, что одним из ведущих критериев, предопределяющих достижение высоких результатов, является временной фактор. [3]

Еще в прошлом веке считали необходимым тренировать не только двигательную активность, но и «восприятие пространства и времени, поскольку они неразделимы». «Легко убедиться, что в представлении движения содержится также представление пространства и времени».

Быстрота действия неодинаково формируется в различных видах деятельности, так как координация при выполнении различных задач осуществляется специфически, что зависит не только от биомеханических характеристик движения, но и от перспективных и когнитивных способно-

стей, а также от тактики и стратегии. Поэтому тренировка чувства времени не должна быть сведена только к сокращению длительности движения.

Согласно современным представлениям биологическое время имеет многоуровневую структуру и на нижнем уровне совпадает с физическим временем. По мере развития системы проявляется специфичность биологического времени, которая выражается в неравномерности протекания процессов (истинное время системы), и формируется «функциональное время», представляющее собой взаимодействие физического и истинного времени. Изучение метрики времени привело к созданию познавательного подхода, согласно которому отражение времени сознанием человека является сложным процессом, зависящим от многих факторов, в том числе от характера восприятия. Само формирование в сознании настоящего времени обеспечивается, по-видимому, многоуровневой системой анализа. При этом высказывается предположение, что величина «субъективного настоящего» и является реальной временной единицей субъекта.

Во временной структуре событий в человеческом представлении выделяются следующие основные элементы:

- длительность явлений и событий
- последовательность событий
- локализация событий во времени
- скорость событий, частота событий в единицу времени
- темп – скорость смены событий
- ритм (ритмичность) – периодическая временная структура, повторение одних и тех же событий примерно через одинаковые промежутки времени

Физиологической основой восприятия времени является динамическая смена возбуждательного и тормозного процессов в нервной системе. Отсчет времени в мозге связан с тем, что возбуждательный и тормозной процессы осуществляются с определенной быстротой и последовательностью и имеют определенную продолжительность.

По мнению Р.М. Найдиффера, восприятие времени человеком и приспособление к нему осуществляются двумя путями. Один из них – это условно рефлекторное приспособление, которое синхронизирует деятельность со всеми повторяющимися последовательностями и дает некоторое освобождение благодаря обеспечиваемой им экономии сил. Другой путь приспособления, позволяющий благодаря речи представлять себе ряды изменений, находить в них свое место и соотносить их друг с другом, является, наоборот, собственно человеческим завоеванием. Как любые другие физиологические явления, время реакции (и ее скрытый период) имеют суточные колебания.

Для характеристики двигательной реакции в естественных условиях измеряется продолжительность всей реакции спортсмен от момента действия раздражителя до завершения движения. В ряде случаев создаются условия, близко моделирующие естественные ситуации единоборства. Немаловажное значение для точности двигательных реакций имеют их длительность и степень неожиданности из проявления, а также сложность выбора. Так, время реакции сокращается в тех случаях, когда испытуемый предупрежден о проявлении сигнала, то есть имеется подготовительный период. Кроме того, оказалось, что время реакции в случае подачи дифференцированного стимула отражает эмоциональную устойчивость индивидуума. Чем менее устойчив спортсмен, тем больше время реакции. Точность реакции на движущийся объект повышается с возрастом.

Спортсмену приходится планировать во времени не только движение или серию движений, но и тактику поведения, нередко очень сложную. Начало выполнения преднамеренных действий основано на скорости простых двигательных реакций, а действия фехтовальщиков в ситуациях, когда применяются взаимоисключающие средства нападения и защиты, аналогичны действиям при сложных реакциях на зрительные сигналы. Перестройка от одного действия к другому соответствует дифференцированным реагированием с переключением. Следовательно, от уровня двигательных реакций зависит эффективность боевых действий боксера, особенно адекватность выбора экспромтных движений и завершающей части нападения с выбором и переключением.

Умение реагировать быстро на разнообразные раздражители в жизненных ситуациях нельзя отождествлять с умениями и готовностью всегда действовать как можно быстрее, то есть качество реагирования не только не определяется мгновенной реализацией двигательного импульса, а часто ему противоречит. Для эффективного проявления качества реагирования оказалось существенным умение не столько мгновенно произвести разрядку двигательного импульса, сколько задержать движение, затормозить его. [2]

Эмоциональное напряжение, возникающее не только во время крупных соревнований, но и при прикидках во время тренировок, закономерно влечет за собой укорочение индивидуальной минуты при работе с фехтовальщиками. Укорочение длительности минуты в предстартовом напряжении наступает у всех спортсменов, однако чем меньше оно выражено, тем лучше оказывается последующий результаты.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. Методика совершенствования предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов-спринтеров : автореф. ... дис.. канд. пед. наук / А.С. Гричанов. – Красноярск, 2007. – 23 с.
2. Денискин, В.В. Тактико-техническая подготовка квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе : дис. ... канд.пед.наук / В.В. Денискин. – Красноярск, 2002. – 162 с.
3. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 32 с.