

УДК 378.17:796

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Н.В. Дорофеева (ФГБОУ ВПО «НФИ КемГУ»)
И.Н. Филинберг, Н.Н. Васильев (ФГБОУ ВПО Сибирский
государственный индустриальный университет)
г. Новокузнецк

Необходимость исследования психофизиологического состояния студентов-спортсменов для коррекции учебного процесса и успешной тренировки студентов-спортсменов является актуальной и широко обсуждаемой проблемой.

В области спортивной педагогики и физиологии широко используются методы измерения психофизиологических состояний спортсменов, для более грамотного построения тренировочного процесса с целью достижения высоких спортивных результатов. [1].

Особую важность приобретает изучение психофизиологических функций для подготовки спортсменов различных специализаций, профессионального отбора и профориентации в связи с тем, что некоторые показатели, характеризующие деятельность центральной нервной системы, в значительной мере генетически обусловлены и являются консервативными в своем развитии, поэтому при профессиональном отборе в спорте необходимо ориентироваться на определенные параметры, к которым относятся латентные периоды сенсомоторных двигательных реакций, быстрота одиночного движения и ряд других психодинамических и нейродинамических характеристик [2].

Создание практических рекомендаций по психофизиологическому отбору следует строить на основе системного принципа, который предусматривает необходимость последовательного выполнения строго определенного комплекса мероприятий, имеющих целью в конечном итоге, обоснование методических приемов и критериев оценки физиологических и психических функций, профессионально важных для конкретного вида (или видов) деятельности.

Коллективом авторов было проведено тестирование на базе лаборатории функциональных исследований НФИ КемГУ шахматистов и дартсменов СибГИУ по методикам программы «Мониторинг здоровья студентов» [3]. Изучались и оценивались психофизиологические показатели спортсменов-шахматистов и спортсменов-дартсменов. Изучались функциональные особенности организма тестируемых, индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности, характер

сенсомоторного реагирования, состояние психических функций, личностные особенности, а также особенности эффективности деятельности в соревновательный период. Обследование проводилось в помещении, изолированном от внешних шумов и других посторонних раздражителей, которые отвлекали бы внимание испытуемых. Была создана серьезная деловая обстановка для того, чтобы у испытуемого было желание выполнять задания с максимальной отдачей, серьезно и спокойно относиться к эксперименту. Обследование проводилось в первой половине дня. Перед началом обследования испытуемые получали стандартную инструкцию о порядке проведения задания. По окончании ознакомления с программой работы испытуемый кратко повторял задание, после чего начиналось исследование по заданной программе. Для формирования положительной установки испытуемых на психофизиологическое обследование им предварительно объяснялся смысл и значение исследований.

Обследование показало, что для спортсменов, занимающихся шахматами, наиболее важными следует считать такие психофизиологические характеристики, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, память, внимание, способность концентрировать внимание, управлять своим вниманием. Приоритетными являются психофизиологические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовать творческие решения, способность быстро выбирать оптимальные решения, способность строить «внутреннюю модель поведения» в вероятностных ситуациях, т.е. видеть ситуацию на внутреннем экране.

В результате обследования выявлено, что для спортсменов, занимающихся дартс, важны такие психофизиологические характеристики, как высокая концентрация внимания, устойчивость и интенсивность внимания, сила нервных процессов. Помимо этого для них важна координация движений и точность сложных реакций, способность сосредоточиться и отключиться от внешних раздражителей, способность к обучению, кинестезическая чувствительность, предвидение ситуации, точность реагирования на время и движение объекта, скорость приема и переработки информации, способность быстро выбирать рационально оперативные решения, точно дифференцировать мышечные усилия, быстрота и переделка динамических стереотипов, способность строить «внутреннюю модель поведения» в вероятностных ситуациях.

На основе полученных данных был разработан обучающий комплекс, включающий в себя изобретения и полезные модели [4-9], а также программы для ЭВМ, объединенные в инновационный учебно-тренировочный комплекс для проверки способностей [4, 6, 9] и обучения [7, 8] студентов-спортсменов.

Тренировка тактического мышления может быть осуществлена, например, с помощью специально созданной базы данных игровых ситуаций, выполненной на карточках. Спортсменам на тренировках предъявляются

несколько вариантов игровых ситуаций, требующих нахождения продолжений. Поиск продолжений занимает немного времени и может проходить в виде игры [5,6].

Высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, сложность взаимодействия функциональных систем, обеспечивающих эффективность деятельности спортсменов, занимающихся шахматами и дартсом требует индивидуального подхода на основе диагностики и анализа роли устойчивых и лабильных компонентов психофизиологического статуса на различных этапах тренировочного процесса.

Эффективность инновационных методик тренировки в образовательно-тренировочном процессе оценивалась по результатам итоговых соревнований между группами в конце учебного года, которые были организованы в СибГИУ. Количество студентов занимающихся с помощью инновационных методик тренировки набрали в соревнованиях большее количество очков.

Таким образом, применение инновационных методик тренировки студентов - спортсменов СибГИУ на основе оценки психофизиологического состояния, позволяет повысить эффективность тренировки и результативность выступлений на соревнованиях.

Список литературы:

1. Дорофеева Н.В. / Психофизиология. Учебное пособие / Н.В. Дорофеева. - Новокузнецк: изд-во РИО КузГПА, 2010 г.)
2. Дорофеева Н.В. / Роль индивидуальных психофизиологических особенностей единоборцев в адаптации к спортивной деятельности: монография / Н.В. Дорофеева. - Новокузнецк: изд-во РИО КузГПА, 2012. – 118 с.
3. Айзман Р.И., Айзман Н.И., Рубанович В.Г. Компьютерная программа «Мониторинг здоровья студентов» Регистрационное свидетельство №12938 от 27.03.2008 г. выданное Министерством информационных технологий и связи РФ, г. Москва
4. Устройство комплексной оценки психофизиологического состояния спортсмена патент РФ на полезную модель № 149514 , Дорофеева Н.В., Филинберг И.Н.
5. Способ тренировки игроков спортивных игр, патент РФ № 2366480 / Филинберг И.Н., Васильев Н.Н.
6. Устройство оценки и тренировки оперативного мышления спортсмена, патент РФ № 135900, зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 27.12.2013 Филинберг И.Н., Васильева В.В., Васильев Н.Н., Дорофеева Н.В.
7. Патент РФ на полезную модель № 102136 «Тренажер ассоциативного мышления», Филинберг И.Н., Васильева В.В.
8. Способ подготовки шахматистов, патент РФ на изобретение № 2537827. Дорофеева Н.В., Филинберг И.Н.

9. Оценка психофизиологического состояния спортсменов-шахматистов
и тренажеры для их тренировки Официальная регистрация базы данных для
ЭВМ от 06.02.2014 г. Дорофеева Н.В., Филинберг И.Н.