

ФІЗІОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРАВЦІВ-ЗАХИСНИКІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Осадча Л. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
та психолого-педагогічних дисциплін,
Уманський національний університет садівництва
м. Умань, Україна*

Гребінюк Н. М.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та психолого-педагогічних дисциплін,
Уманський національний університет садівництва
м. Умань, Україна*

У зв'язку із особливостями ігрової діяльності у спортивних іграх існує розподіл гравців за ігровими амплуа. В залежності від ігрових амплуа, кожний з гравців виконує лише їм властиві функції [1].

Для того, щоб вдало здійснювати захисні дії під час протидій із суперником до гравців захисної лінії висуваються певні вимоги, серед яких визначають наявність певних антропометричних даних, прояви необхідних показників фізичних здібностей, належний рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості, вміння «читати» і «передбачати» можливий перебіг різних ігрових ситуацій у протистоянні із гравцями команди суперників, які ведуть атакувальні дії [3, 4].

Для гравців-захисників у спортивних іграх важливими є різноманітні фізичні здібності, такі як сила, швидкість, спритність, стрибучість та витривалість. Силові здібності найбільш виражені в тих видах спортивних ігор, де дозволяється фізичний контакт із суперником, наприклад, у ситуаціях відбору м'яча чи боротьби за позицію, при цьому, звичайно, враховуються правила гри. Фізичні здібності, такі як спритність, швидкість та швидко-силово параметри, виявляються у виконанні різноманітних рухів гравців, таких як біг, стрибки, падіння, а також у виконанні захисних прийомів під час гри [2, 3, 4, 5].

Для успішного виконання захисних завдань під час гри захисникам необхідно мати належний рівень технічної та тактичної підготовленості.

Адекватний рівень тактичної підготовки передбачає ефективне виконання як індивідуальних, так і групових або командних захисних

дій. Високий рівень техніко-тактичної підготовки гравців у спортивних іграх є вельми важливим елементом для досягнення успіху на рівні як клубних, так і збірних команд у різних видах спорту [6, 7].

У спортивних іграх результативність захисної гри гравців напряму залежить від їх здатності швидко сприймати інформацію в різних ігрових ситуаціях, миттєво аналізувати її та приймати рішення для подальшого виконання захисних дій. Навички «читання гри» і передбачення можливих ходів суперників є критичними для гравців захисного ланцюга у грі, і вони визначають їхню успішність у виконанні захисних завдань [8, 9].

Згідно з думкою фахівців у галузі спортивних ігор та науковців, у сучасних спортивних змаганнях перевагу матимуть атлети, які відзначаються наявністю відповідних показників фізичного розвитку, мають належний рівень підготовки як з фізичних, так і технічних і тактичних аспектів, а також проявляють високі результати в нейродинамічних властивостях [7].

Згідно з різними дослідниками, основою здатності спортсменів до швидкої орієнтації та правильного прийняття рішень у ході спортивних змагань є прояви нейродинамічних функцій. Серед цих функцій важливі індивідуально-типологічні характеристики ЦНС, такі як функціональна рухливість (ФРНП), сила (СНП) та врівноваженість (ВНП) нервових процесів, а також сенсомоторні реакції різної складності, такі як прості зорово-моторні реакції (ПЗМР) та реакції на складніші подразники (РВ1-3 та РВ2-3) [6, 7, 8].

Згідно з висновками науковців та фахівців у галузі спорту, для висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спорту, ключовими факторами є характеристики нейродинамічних функцій. Серед цих функцій особливо важливі сенсомоторні реакції різної складності та індивідуально-типологічні характеристики центральної нервової системи [9].

На прикладі спортивних ігор можна відзначити, як спортсмени виявляють нейродинамічні функції шляхом швидкого руху під час гри, вправного виконання різноманітних ігрових прийомів та ефективної тактичної взаємодії з партнерами по команді. Вміння «читати» різні ігрові ситуації під час змагальної діяльності та швидко, раціонально та ефективно реагувати на них є ключовими ознаками прояву нейродинамічних функцій у спортивних іграх. Ці психофізіологічні характеристики, разом з високим рівнем фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, визначають успіх у досягненні високого рівня спортивної майстерності, зокрема у таких ігрових дисциплінах як баскетбол, волейбол, футбол, хокей тощо. Для гравців-захисників, що спеціалізуються у спортивних іграх, головним завданням є організація

та виконання «надійних, ефективних захисних дій» команди, а також, залежно від тактичних вимог, участь у атакувальних діях.

Наші дослідження показали, що захисники-футболісти мають кращі показники нейродинамічних функцій порівняно з атлетами з інших видів спортивних ігор, таких як баскетбол, волейбол, хокей на траві і хокей. Слід зазначити, що результати тестування спортсменів із інших видів спорту (окрім футболістів) значно не відрізнялися. На нашу думку, кращі показники у захисників-футболістів можна пояснити тим, що з ними проводилося більше тестувань на нейродинамічні властивості, що, мабуть, вказує на більш об'єктивні результати у цієї групи гравців.

Загальновідомо, що індивідуально-типологічні характеристики центральної нервової системи (ЦНС) є генетично визначеними і передаються спадково. Сенсомоторні реакції різного рівня складності відображають функціональний стан організму та можуть змінюватися в залежності від фізичного та психологічного стану людини, включаючи спортсменів. Саме тому дослідження нейродинамічних функцій повинно проводитися постійно і систематично, особливо у взаємодії зі спортсменами під час тренувань, перед змаганнями та під час самого змагального процесу. Важливо також проводити подібні обстеження під час відбору спортсменів в залежності від їх ігрових амплуа, особливо у контексті спортивних ігор. Адже невідповідність певних показників нейродинамічних функцій у гравців може значно впливати на їхній рівень спортивної майстерності та ефективність у виконанні відведених їм ігрових ролей у команді.

Література

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця». 2008. 350 с.
2. Лисенчук Г.А., Соломонко В.В., Соломонко О.В. Футбол. К.: Олімпійська література. 2007. 288 с.
3. Ровний А.С., Лизогуб В.С. Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів. Харків: ХНАДУ. 2016. 359 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ. 2012. 41 с.
5. Мітова О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 10(29):83-91.
6. Мінгальов О. Г., Дрегваль І. В. Аналіз функціонального стану сенсомоторної реакції та основних нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту. Вісник проблем біології і медицини. 2017. № (4). С. 268-270.

7. Міщенко В.С. Психофізіологічний стан висококваліфікованих спортсменів з різним рівнем нейродинамічних функцій. Вісник Черкаського університету. 2017. № 2. С. 45-53.

8. Глазирін І.Д., Артеменко Б.О. Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2013. № (6). С. 25-29.

9. Артеменко Б.О. Зв'язок функціональної рухливості нервових процесів з успішністю ігрової діяльності волейболістів високої кваліфікації. Вісник Черкаського університету. 2018. №2. С. 15-19.