

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА «ЛЮДСЬКОГО ФАКТОРУ» В СПОРТІ

Філіппов М. М.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри медичної біології і спортивної дієтології
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Ільїн В. М.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри медичної біології і спортивної дієтології
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Враховуючи все зростаюче соціальне значення спорту, визначаючи його досягнення для оцінки стану соціальної системи, слід відзначити ту величезну відповідальність, що покладається на плечі спортсмена в сучасних умовах військового стану, коли він захищає честь держави на міжнародних змаганнях. Зрозуміло, що лише розуміння такої відповідальності вже визиває у психіці спортсмена різноманітні ланцюгові реакції.

Відомо, що поняття «людський фактор» включає комплекс різноманітних резервних можливостей людини, які забезпечують реалізацію функціонування його фізіологічних систем, психічних властивостей, а також психофізіологічних компонентів особистості в екстремальних ситуаціях [4]. До них належать: професійна ерудиція, аналітичні здібності, вміння правильно приймати рішення, швидкість аналізу, адекватність вирішення ситуації та чітка його реалізація, вміння не тільки оцінити виникаючі професійні труднощі, але і непрямі впливи, обумовлені навколишнім і соціальним середовищем [3]. Проведені в цій галузі теоретичні дослідження та накопичений практичний досвід спеціалістів спорту свідчать про те, що організм тренованої людини має значні приховані резерви, виявити які дуже складно [1, 2].

Психофізіологічний аналіз змагальної діяльності дозволяє виявити закономірності внутрішніх і зовнішніх збурюючих впливів на організм, розрахувати можливі відхилення в стабільності функціонування фізіологічних систем організму [6].

Уявляється, що до психофізіологічних компонентів функціональних можливостей організму, які забезпечують його змагальну діяльність, відносяться, крім професійної підготовленості: аналітичні здібності, вміння вірно приймати рішення, швидкість аналізу, швидка оцінка складності і побічних впливів, що виникають.

При виборі критеріїв оцінки «людського фактору» в спорті важливо враховувати: вплив інформаційних потоків на успішність змагальної діяльності; стан основних сенсорних систем; з'ясування зовнішніх і внутрішніх алгоритмів організації функціональних систем. До такого аналізу включається і прогнозування працездатності спортсмена, для чого здійснюється: збір інформації про закономірності діяльності фізіологічних систем; оцінка якісних і кількісних характеристик поточної інформації; імітаційне моделювання протікання передбачаємих процесів і ситуацій; прогнозування можливих помилок [10].

Безперервне збільшення факторів, що визначають ступінь тренувального впливу (кількість тренувань у мікроциклі, інтенсивність і обсяг фізичних вправ, режими чередування роботи і відпочинку і т.д.), постійне ускладнення техніки спортивних вправ приводять до накопичення загальної кількості відмовленостей у різних системах [2]. У зв'язку з цим застосовуються спеціальні засоби, які спрямовані на підвищення надійності систем у цілому. Тому виникає насущна потреба у вирішенні задач підвищення ефективності функціонування організму при мінімізації або оптимізації загальних витрат (енергетичних, психологічних, людських і матеріальних). Для вирішення цієї проблеми необхідно вирішення ряду складних задач, що зв'язані:

- із оптимальним розподілом людських і матеріальних ресурсів між різними засобами підвищення надійності на ранніх етапах підготовки спортсменів, в тому числі при тренуванні дітей, коли по суті відбувається процес проектування і побудови майбутнього висококваліфікованого спортсмена;
- із оптимізацією методики навчання спортивній техніці з урахуванням можливостей її модернізації і, таким чином, підвищенням надійності функціонування систем організму;
- із обґрунтуванням оптимальної технології тренувальних режимів;
- із забезпеченням оптимальних режимів і інструментальних обсягів медико-біологічного і психологічного контролю в обслуговуванні спортсмена у залежності від віку і кваліфікації;
- із обґрунтуванням оптимальної надійності систем організму у цілому.

Психофізіологічна проблема надійності професійної діяльності спортсмена включає такі процеси як: відчуття, сприйняття, орієнтація, прийняття рішення та його реалізація [11].

Повна і послідовна обробка інформації до дії, тривалість якої може бути менше секунди, складається з кількох етапів, на кожному з яких є вірогідність допустити помилку. Певну роль у виникненні відмовленостей також є вірогідність хибних передбачень. Навіть, якщо об'єктивні факти наявні, спортсмен може не помічати їх. На мозок у процесі напруженої психоемоційної спортивної діяльності впливає значний потік інформації, яку він не завжди встигає обробити. Тому у такій ситуації може сприйматися тільки її частина.

Однією з проблем «людського фактору» в спорті є подолання стану стомлення [7, 8]. Він розвивається під впливом змагальної діяльності, а також у результаті додаткового впливу на організм компонентів обставин, що склалися (численних інформаційних подразників, змін шуму, температури, вологості тощо).

Аналіз механізмів надійного функціонування окремих компонентів фізіологічних систем чи організму в цілому виявляє такі закономірності, які дозволяють визначити їхню біологічну варіативність та значимість при фізичних та емоційних навантаженнях в умовах змагальної діяльності [6, 11]. Достатність резервів організму при цьому залежить від якості сформованості функціонального стану спортсмена під дією зовнішніх факторів та особистісних характеристик. Основними компонентами функціонального стану організму спортсмена при цьому є: 1) стан оперативного спокою, що визначає готовність спортсмена до діяльності змагання; 2) стан адекватної мобілізації, що характеризує спортсмена вже у процесі змагання; 3) стан динамічного узгодженості, коли реакція неадекватна навантаженню чи необхідна психофізіологічна відповідь відповідає можливостям спортсмена.

Динамічна узгодженість, по суті, є стресом, а момент переходу до нього стану адекватної мобілізації визначає стійкість спортсмена до стресу. Тобто, для забезпечення надійності спортсмена необхідна певна психофізіологічна підготовка [10], яка повинна включати комплекс спеціальних засобів і підходів. Фізіологічною основою такої підготовки, у першу чергу, є формування системи нервових зв'язків, які утворюють функціональні системи організму і спеціалізовані динамічні стереотипи [5]. При цьому виникають певні зв'язки відповідних реакцій на зовнішні і внутрішні подразники, формуються адекватні їх значенню вегетативні проявлення. До компонентів психофізіологічної підготовки також включаються різноманітні засоби і прийоми, які формують певні вміння та навички. Її комплексність ґрунтується на таких найбільш важливих складових: сенсорному, руховому і вегетативному.

Сенсорний – включає формування вибіркової спрямованості уваги, її обсягу, розподілу і переключення. *Руховий* – спрямований на зменшення кількості зайвих рухових дій, їх амплітуди, зростання швидкості основних і корегуючих рухів, розвиток спеціальної фізичної витривалості. *Вегетативний* – сприяє утворенню, разом з динамічним стереотипом, своєрідного вегетативного стереотипу.

Усі перелічені компоненти такої підготовки залучаються до неї за принципом взаємосодійсності досягненню необхідного позитивного результату.

Таким чином, проблема «людського фактора» в спорті є комплексною, що базується на концептуальних знаннях теорії основних властивостей нервової системи, адаптаційних можливостях організму спортсмена, змісті психофізіологічної підготовки.

Література

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2015. 276 с.
2. Вейнберг Р.С. Психологія спорту: підручник. Київ: Олімпійська література, 2014. 334 с.
3. Клименко Г.В., Ільїн В.М., Філіппов М.М. Особливості психофізіологічного стану студентів, що займаються вітрильним спортом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 10 (29). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2020. С. 191-196.
4. Кокун А.Н. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: Психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ: Миленіум, 2004. 265 с.
5. Майдигов Ю.Л., Корсун С.І. Нервова система та психічна діяльність людини. Навчальний посібник. Київ: 21 століття, 2007. 280 с.
6. Ільїн В.М., Філіппов М.М., Лізогуб В.С., Виноградов В.Є., Безкопильний О.П. Хронобіологічні аспекти адаптації у спорті» Підручник. Київ: Олімп.л-ра.2024. 262 с.
7. Ільїн В.М., Філіппов М.М., Виноградов В.Є. Хронічна втома в спорті. Монографія. Київ: Видавн.дім «Кондор». 2025. 240с.
8. Ilyin V.M., Filippov M.M., Vinogradov V.E. Features of physical performance in athletes without and with signs of chronic fatigue. Вісник Черкаського університету. 2024. №2. С. 29-34.
9. Філіппов М.М. Надійність роботи спеціаліста, який працює у надзвичайних та екстремальних умовах: психофізіологічна проблема.- В кн.: Мат-ли Міжнародн. Форуму (Коломінські читання). Київ: МАУП. 2009. С. 29-37.

10. Філіппов М. М. Психофізіологія функціональних станів : навчальний посібник. Київ : Видавн. дім «Персонал». 2012. 240 с.

11. Філіппов М. М., Тимошкін В. М. Психофізіологічні уявлення про надійність у спорті. *Міжнародний медико-філософський журнал «Інтегративна антропологія»*. 2014. № 1 (23). С. 49–52.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-51>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ РУХОВИМИ ДІЯМИ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

Шевченко К. В.

*студентка IV курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету спорту та фізичної культури*

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*

м. Кропивницький, Україна

Науковий керівник: Сундукова І. В.

кандидат психологічних наук, доцент

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*

м. Кропивницький, Україна

У сучасному спортивному середовищі зростає потреба у вдосконаленні методів навчання рухових дій, зокрема у футболі, що зумовлюється посиленням інтересом до підвищення ефективності підготовки спортсменів. Футбол є одним з найпоширеніших видів спорту у світі, що активно розвивається не лише на професійному, а й на аматорському рівні.

Успішність виступів команд значною мірою залежить від рівня технічної та тактичної підготовки гравців, яка, у свою чергу, базується на якісному засвоєнні рухових дій. Останні десятиліття відзначаються активним розвитком жіночого футболу, що зумовлює потребу в науковому вивченні особливостей підготовки спортсменок.

У жіночому футболі спостерігається перевага комбінаційного стилю гри з акцентом на короткі передачі, точність прийому м'яча, узгодженість командних дій, тощо. Рухові дії у жіночому футболі визначаються системою координованих м'язових актів, спрямованих