

средством повышения специальной подготовленности биатлонистов. В зависимости от этапа годового макроцикла используются различные средства комплексной подготовки: на общеподготовительном этапе применяются кроссовый бег и различные общеразвивающие упражнения в сочетании со стрельбой; на специально-подготовительном этапе преимущественно используются передвижение на лыжероллерах и бег с имитацией лыжных ходов в подъемы как наиболее соответствующие по структуре движений и воздействию на функциональную систему передвижения на лыжах.

5. Комплексные тренировки на лыжах целесообразно производить на околосоревновательных скоростях, что будет способствовать выработке специальной подготовленности.

Литература.

1. Афанасьев В.Г. *Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах: Автореф. дис... канд. пед. наук.* – М., 1973. – 21 с.
2. Баранов Л.С. *Совершенствование навыков стрельбы у лыжников-биатлонистов: Автореф. дис... канд. пед. наук: К., 1978.* – 24 с.
3. Карленко В.П. *Оптимизация тренировки квалифицированных биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Автореф. дис... канд. пед. наук.* – Киев, 1983. – 20 с.
4. Кинль В.А. *Биатлон.* – Киев. – «Здоровья», 1987. – 125 с.
5. Мулик В.В., Блещун Н.В., Камаев О.И. *Основы начальной подготовки юных биатлонистов 10-13 лет // Методич. рекомен. для студентов и тренеров ДЮСШ.* – Харьков, 1990. – 49 с.
6. Селюнин Е.А. *Оптимизация комплексной подготовки биатлонистов высокой квалификации в годовом цикле подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук.* – К., 1984. – 21 с.

Поступила в редакцию 13.01.2003г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Маслов В.Н., Носко Н.А., Дейкун Н.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Черниговский государственный педагогический
университет имени Т.Г. Шевченко

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по влиянию разработанных программ экспериментального тренировочного процесса на психофизиологическое состояние

высококвалифицированных волейболистов.

Ключевые слова: *совершенствование психофизиологического состояния, педагогический эксперимент, тестирование.*

Анотація. *Маслов В.М., Носко М.О., Дейкун М.П. Удосконалення психофізіологічного стану волейболістів. У статті представлені результати досліджень з впливу розроблених програм експериментального тренувального процесу на психофізіологічний стан висококваліфікованих волейболістів.*

Ключові слова: *удосконалення психофізіологічного стану, педагогічний експеримент, тестування.*

Annotation. *Maslov V.N., Nosko N.A., Daikun N.P. Perfecting of a psychophysiological condition of volleyball player. In the article the outcomes of researches on influencing the designed programs of experimental training process on a psychophysiological condition of highly qualified volleyball player are submitted.*

Keywords: *perfecting of a psychophysiological condition, pedagogical experiment, testing.*

Проведенные исследования исходных показателей психофизиологического состояния высококвалифицированных волейболистов контрольной и экспериментальной групп показывают незначительное различие свойств внимания в обеих группах после проведенной серии экспериментальной программы тренировочных занятий (табл. 1, 2).

Итоговые показатели психофизиологического состояния у волейболистов экспериментальной группы свидетельствуют о том, что педагогические воздействия в виде упражнений, направленных на совершенствование указанных функций, отразились на качестве выполнения технико-тактических действий, что выразилось в улучшении свойств внимания (Табл. 1, 2) (Рис. 1).

Для совершенствования психофизиологического состояния высококвалифицированных волейболистов необходимо концентрировать внимание (например, на мяч в момент подготовки и выполнения нападающего удара), уметь оценивать создающуюся игровую ситуацию и предупредить возможные ошибки и т.п.

Упражнения, направленные на управление психофизиологическим состоянием, позволяют концентрировать внимание, что исключительно важно в соревновательной деятельности волейболистов применительно к игровому амплуа.

Подобные упражнения содействуют восприятию важных

внешних деталей и умению моментально реагировать на них ответными действиями.

Таблица 1

*Динамика показателей психофизиологического состояния
высококвалифицированных волейболистов
(контрольная группа, n = 12)*

Исследуемый показатель	Статистические показатели			
	\bar{X}	σ	m	V (%)
исходные показатели				
Объем внимания, (%)	53,2	5,1	1,54	9,6
Объем воспринимаемой (бит)	33	2,4	0,72	7,3
Скорости переработки информации (бит/с)	1,22	0,019	0,006	1,6
промежуточные показатели				
Объем внимания, (%)	53,2	5,1	1,54	9,6
Объем воспринимаемой (бит)	33	2,4	0,72	7,3
Скорости переработки информации (бит/с)	1,22	0,019	0,006	1,6
итоговые показатели				
Объем внимания, (%)	53,90	3,2	0,96	5,9
Объем воспринимаемой (бит)	33,10	1,8	0,54	543
Скорости переработки информации (бит/с)	1,22	0,05	0,015	4,1

Таблица 2

*Динамика показателей психофизиологического состояния
высококвалифицированных волейболистов
(экспериментальная группа, n = 12)*

Исследуемый показатель	Статистические показатели			
	\bar{X}	σ	M	V (%)
исходные показатели				
Объем внимания, (%)	53,10	3,9	1,18	7,35
Объем воспринимаемой (бит)	32,80	3,0	0,9	9,2
Скорости переработки информации (бит/с)	1,20	0,08	0,02	6,7

промежуточные показатели				
Объем внимания, (%)	54,50	4,3	1,3	7,9
Объем воспринимаемой (бит)	35,10	2,4	0,72	7,3
Скорости переработки информации (бит/с)	1,23	0,04	0,01	3,3
итоговые показатели				
Объем внимания, (%)	55,60	4,8	1,45	8,6
Объем воспринимаемой (бит)	34,75	1,3	0,39	3,7
Скорости переработки информации (бит/с)	1,25	0,03	0,009	2,4

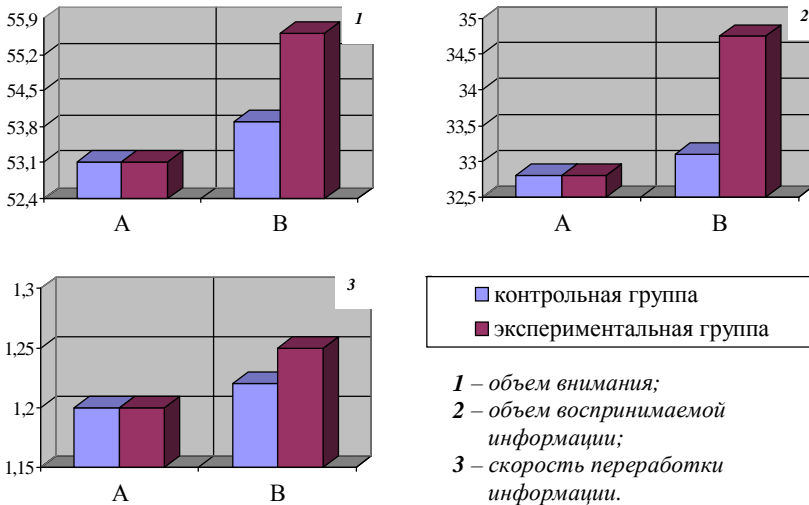


Рис. 2. Показатели психофизиологического состояния высококвалифицированных волейболистов (2 эксперимент): А – исходное тестирование; В – заключительное тестирование

Существует много потенциальных возможностей отвлекать игроков от непосредственно значимых факторов в соревновательной деятельности. Это связано в первую очередь с неравномерностью загрузки волейболистов (а значит, и их внимания) в процессе самой

игры: волейболист то действует с максимальной интенсивностью, то оказывается на некоторое время в вынужденном бездействии. Поэтому игрокам необходимо развивать в себе способность концентрировать внимание на перемещениях мяча и выполнять подготовительные действия, стараясь выбирать оптимальную позицию для активного вступления в игру, когда в этом возникает необходимость. Такой подход формирует у волейболистов определенные модели поведения в игровых ситуациях, что в дальнейшем значительно облегчает их реализацию в условиях ответственных соревнований.

Таким образом, педагогические наблюдения показывают, что использование в тренировочном процессе разработанной нами программы тренировочных занятий, направленных на совершенствование специальной работоспособности, значительно повышает эффективность игровой деятельности волейболистов по сравнению с волейболистами, которые занимались по общепринятой программе проведения учебно-тренировочных занятий.

Литература

1. Носко Н.А. *Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис...канд. пед. наук: 24.00.01. – К., 1986. – 228 с.*
2. Носко Н.А. *Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Наук. світ, 2000. – 336 с.*

Поступила в редакцию 21.01.2003г.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **6 і більше** сторінок формату А4 (до **70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській) мові переслати електронною поштою в редакторі WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації і ключові слова (трьома мовами - укр., рос., англ., обсяг кожної анотації 4 рядки, ключових слів - 1 рядок), текст статті, література, авторська довідка.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Довідки по тел. (0572) 47-11-32, 400-669; тел./факс: 43-29-56 - Єрмаков Сергій Сидорович.

Електронна пошта:

pedagogy@ic.kharkov.ua - огляд пошти щоденно;
pedagogy@mail.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень;
pedagogy@yandex.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень.

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;
www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html - архів статей за 1996-2002рр.
<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення платежу: *перерахування коштів Єрмакову С.С. на о/р №П07000308 на видання збірника*. Вартість публікації - 7 грн. за 1стор. Копію або зображення квитанції направити за e-mail: **pedagogy@ic.kharkov.ua**

або на адресу: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмакову Сергію Сидоровичу.