

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВОДНОМУ ПОЛО

Софія СМІРНОВСЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку водного поло досягнення високих результатів неможливе без виконання граничних до людських можливостей навантажень. Відповідно збільшились інтенсивність та обсяг тренувальних занять, а також вимоги до техніко-тактичної підготовки гравців [3].

На сьогодні одним із невичерпних резервів удосконалення підготовки спортсменів є індивідуалізація підготовки [1, 2]. Завдяки таким тенденціям актуальним стає підхід до техніко-тактичної підготовки ватерполістів з урахуванням їхніх психофізіологічних характеристик.

**Мета** – визначити роль психофізіологічних характеристик спортсменів у системі підготовки спортсменів у водному поло.

**Методи дослідження.** Під час дослідження застосовано методи теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел, документальний метод, метод опитування. Для аналізу та оброблення результатів анкетування використано методи математичної статистики, а саме: середнє арифметичне та стандартне квадратичне відхилення.

Опитано 20 тренерів із водного поло, які мають стаж роботи понад п'ять років, відповідну категорію та працюють із кваліфікованими спортсменами.

Для проведення опитування тренерів із водного поло розроблено анкету, яка містила питання стосовно особливостей підготовки ватерполістів, визначення найбільш обдарованих ватерполістів на початкових етапах багаторічної підготовки, а також психофізіологічних характеристик у системі підготовки ватерполістів.

**Результати дослідження.** У результаті проведеного анкетування встановлено, що усі тренери вважають за доцільне урахувати психофізіологічні характеристики спортсменів у системі підготовки ватерполістів, а також під час вибору спортивного амплуа гравця.

У процесі опитування тренери відзначили найбільш значущі психофізіологічні характеристики у водному поло. Так, 19% респондентів назвали здатність до високої концентрації уваги, 18% – швидкість мислення та оброблення інформації, також 18% опитаних відзначили здатність ухвалювати рішення в умовах дефіциту часу, 14% опитаних тренерів вважають найбільш значущими психофізіологічними характеристиками ватерполістів швидкість рухових реакцій.

У результаті опитування тренерів щодо критеріїв обдарованості у водному поло фахівці переважного значення надають таким якостям спортсмена, як швидкість мислення та оброблення інформації (29%), мотивації та бажанню займатися спортом (29%). Ще однією не менш важливою якістю спортсмена є швидкість рухових реакцій (24%).

Усі тренери одноставно погодилися, що психофізіологічні характеристики ватерполістів відрізняються відповідно до ігрового амплуа спортсмена.

**Висновок.** Під час дослідження встановлено, що усі опитані тренери вважають за потрібне урахувати психофізіологічні характеристики спортсменів у процесі відбору та побудови підготовки спортсменів у водному поло.

Однією із найбільш значущих психофізіологічних характеристик у водному поло тренери вважають здатність до високої концентрації уваги, швидкість мислення та оброблення інформації, здатність ухвалювати рішення в умовах дефіциту часу, швидкість рухових реакцій.

**Ключові слова:** водне поло, психофізіологічні характеристики, підготовка спортсменів, ігрове амплуа.

#### Список використаних джерел

1. Водные виды спорта : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2003. – 315 с.
2. Качалов А. Ю. Отбор подростков на роль вратаря в водном поло / А. Ю. Качалов // Актуальные научные исследование в современном мире : сб. науч. тр. – Москва, 2019. – С. 47–43
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.