

**Применение системы психофизиологического тестирования
«Интегратор» при спортивных тренировках**

Насанович М.С.¹, Грабцевич Е.В.¹, Щербакова Е.Н.¹, Мельниченко Д.А.²,
Зайцева Е.Г.¹

¹Белорусский национальный технический университет,

²Белорусский государственный университет информатики и
радиоэлектроники

Повышение эффективности тренировок и оптимизация выбора вида спорта для начинающего спортсмена обуславливают необходимость контроля его состояния в процессе тренировки. В настоящее время для контроля интенсивности нагрузок спортсмены и тренеры используют мониторы сердечного ритма, которые позволяют оптимизировать тренировочный процесс и пересмотреть некоторые методики подготовки к соревнованиям. Однако неправомерно оценивать готовность спортсмена к выполнению тренировочных нагрузок по отдельным показателям, так как одного показателя, отражающего адаптационные изменения в организме, недостаточно. Необходим комплекс показателей, характеризующих спортсмена.

С этой целью в процессе тренировок начинающих спортсменов были дополнительно использованы два вида тестов из системы психофизиологического тестирования «Интегратор»: динамическая треметрия, исследование сенсомоторной реакции. В первом случае оценивалось относительное время выхода из заданной полосы траектории при работе с компьютерной мышкой, во втором – время реакции, т.е. время между появлением на экране тестового объекта и щелчком клавиши мышки. Эти тесты позволяют оценить как психофизиологические особенности испытуемого, так и влияние на эти особенности физических нагрузок. Указанные показатели измерялись до и после тренировки у восьми испытуемых в течение пяти тренировок.

Анализ результатов эксперимента позволил сделать следующие выводы.

Выявленный разброс в частоте пульса до и после тренировки обуславливает необходимость индивидуальной коррекции нагрузки для каждого тренирующегося.

Частота пульса неоднозначно связана с треметрическими и сенсомоторными показателями, поэтому они являются самостоятельными параметрами для оценки качества тренировок и особенностей организма тренируемых.

По результатам всех тренировок у всех испытуемых выросло время сенсомоторной реакции, но на разное значение. Это позволяет выявить тренирующихся, у которых время реакции в меньшей степени зависит от физических нагрузок и сориентировать их на определенный вид спорта.