

Юноши генетически сильнее, чем девушки, которые считаются слабой половиной человечества. Поэтому физическая сила у юношей не зависимо от занятий спортом высокая. Зато более высокие показатели быстродействия (частоты движений) наблюдаются у девушек, причем у тех, кто занимается спортом этот показатель выше. Реакция и восприятие у девушек-спортсменок также выше, чем у не спортсменок. Кроме этого у девушек, не занимающихся спортом, наблюдается большой разброс показателей в реакции на движущийся объект.

Проведенные комплексные исследования свидетельствуют, что занятия физкультурой и спортом значительно улучшает психомоторные функции человека и укрепляет его здоровье. Использование адекватных физических нагрузок улучшает протекание мыслительных процессов, произвольное внимание, повышает объем памяти, активизирует функцию слухового анализатора. Регулярные занятия физической культурой благотворно влияют на эмоциональное состояние человека, мотивацию, волю, интеллект, на психические свойства и способности, а также формы общественного сознания.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЯХТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ УЧЁТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Петров Е. П<sup>1</sup>., Соколов Д. А<sup>2</sup>.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина<sup>1</sup>

Одесская национальная морская академия, Украина<sup>2</sup>

**Аннотация.** Были проведены исследования свойств нервной системы курсантов-яхтсменов. Результаты исследования позволяют сделать практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и соревновательной деятельности яхтсменов различного возраста и квалификации.

Для достижения лучшего спортивного результата в каждой конкретной гонке возникает необходимость дифференцированного подхода к подготовке яхтсменов. В специальной литературе предлагаются три основных подхода, за основу в которых берутся:

особенности телосложения, психологические качества личности, свойства нервной системы.

В проведенных исследованиях за критерий индивидуализации тренировочного процесса курсантов-яхтсменов приняты свойства нервной системы. Предполагалось, что свойства нервной системы должны влиять на физическую работоспособность, техническую подготовленность, оценку соревновательной деятельности.

Методами теппинг-теста, реакции на движущийся объект, кинематометрии, точности отмеривания параметров движения определены характеристики свойств нервной системы у девяти яхтсменов – членов экипажа крейсерской яхты. По уровню силы нервной системы испытуемые разделены на две группы: "сильные" – с высоким уровнем силы нервной системы, "слабые" – с низким. Сравнение психофизиологических и педагогических показателей выявило различия по большинству параметров.

У яхтсменов с сильной нервной системой уровень физической работоспособности в среднем на 19 % выше, чем со слабой. Имеются значимые различия и по другим психофизиологическим и педагогическим показателям. В оценке соревновательной деятельности (выбор оптимальных тактических действий в гонке, скорость принятия правильных решений по управлению яхтой и парусами) курсанты с сильной нервной системой имеют значительное преимущество перед "слабыми". В то же время яхтсмены со слабой нервной системой лучше удерживают яхту на курсе по отношению к ветру, "чувствуют ветер", что является значимым преимуществом в гонках со слабыми ветрами.

Результаты исследования позволяют сделать практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса и соревновательной деятельности яхтсменов различного возраста и квалификации.