

ПСИХОЛОГІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

ЮЛІЯ САДОВСЬКА

Сімферопольський державний університет

У процесі регулярних занять ритмічною гімнастикою (РГ) досліджувались пізнавальна, мотиваційна, емоційна сфери, тих, хто займається, а також система основних професійно важливих якостей спортсменів різної кваліфікації.

Досліджувалось дві групи: сорок дівчат, що займаються РГ не більше одного року і десять дівчат, що займаються РГ більше трьох років.

Із пізнавальної сфери досліджувались динаміка властивостей уваги і пам'яті за методами коректурного тесту Б. Бурдона і краєвого ефекту Еббінгаузена.

Із мотиваційної сфери досліджувались мотивація досягнення за тестом-опитуванням А. Мехрабіана та тип загального емоційного спрямування (ЗЕС) за методикою Б. І. Додонова. Для дослідження ПВЯ використовувалися теппінг-тест, метод двоступеневого потрійного ділення і метод виключення зорового аналізатора; емоційна сфера досліджувалась за допомогою методики САН.

Методом експертних оцінок індивідуальної результативності тих, хто займається, були сформовані дві полярні за успіхом навчальні групи та визначені полярні характеристики параметрів НС, зорово-рухової координації і рухової пам'яті (як гіпотетично-професійно важливих для РГ якостей).

Отримані дані свідчать, що в початковий період занять РГ у дівчат домінує два типи ОЕН: комунікативний і практичний; у досвідчених — комунікативний і гедоністичний. Виявлені позитивні і достовірні зрушення розподілу уваги (на 5 - 6%), об'єму короткочасної пам'яті (на 7 - 8%), оцінки емоційного стану (на 11%).

Виявлений вірогідний взаємозв'язок між успішністю виконання і такими ПВЯ, як лабільність процесів збудження, сила нервової системи, зорово-рухова координація, рухова пам'ять.

Не виявлені достовірні зв'язки між успішністю виконання і лабільністю процесу гальмування, загальною лабільністю і емоційною тривалістю.

Найбільш проблемним статистичним методом оцінки отриманих даних є непараметричний критерій (розподіл К. Пірсона).

Аналіз експериментальних даних свідчить про достовірну наявність прямого зв'язку між успіхом виконання і лабільністю процесу збудження (табл. 1). Така ж залежність існує між успіхом і силою нервової системи, успіхом і зорово-руховою координацією, успіхом і руховою пам'яттю.

Не виявлений зв'язок між успіхом і лабільністю за процесом гальмування (табл. 2), успіхом і загальною лабільністю, успіхом і емоційною тривалістю.

Для стислості, нами наведені дві таблиці (1, 2) аналізу експериментальних даних, оброблених за допомогою непараметричного критерію К. Пірсона.

Таблиця 1

Залежність між успіхом і лабільністю за процесом збудження

$i \backslash j$	Висока успішність	Низька успішність	Сума
Висока лабільність	9 6,24	4 6,76	13
Низька лабільність	3 5,76	9 6,24	12
Сума	12	13	25

Праворуч у нижньому куті вказані теоретичні частоти.

$$\chi^2 = 2 \cdot \frac{(9-6,24)^2}{6,24} + \frac{(3-5,76)^2}{5,76} + \frac{(4-6,76)^2}{6,76} = 4,888$$

$$\chi^2 \text{Кр.}(0,05; 1) = 3,84 < \chi^2 = 4,89$$

Таблиця 2

Залежність між успіхом і лабільністю за процесом гальмування

i \ j	Висока успішність	Низька успішність	Сума
Висока лабільність	8 5,76	4 6,64	13
Низька лабільність	4 6,24	9 6,76	12
Сума	12	13	25

$$\chi^2 = \frac{(8-5.76)^2}{5.76} + 2 \cdot \frac{(3-6.64)^2}{6.64} + \frac{(9-6.76)^2}{6.76} = 3.21$$

$$\chi^2_{\text{Кр.}}(0,05; 1) = 3.84 > \chi^2 = 3.21$$

Отже, приведені дані свідчать про те, що типологічні особливості нервової системи і професійно-важливі якості необхідно враховувати при організації тренувального процесу і змагальної діяльності, а також при орієнтації дітей в тому чи іншому виді спорту.

Щоправда, використання типологічних особливостей в якості критеріїв відбору в підлітковому віці вимагає дотримання обережності, оскільки у зв'язку з статевим дозріванням, нейродинаміка підлітків зазнає короткочасних змін. Зокрема, збільшується рухливість нервових процесів, а "зовнішній" і "внутрішній" баланси зрушуються в бік збудження. Однак, якщо в цьому віці у підлітків спостерігається інертність нервових процесів або переважання гальмування, то можливо, ці типологічні особливості будуть проявлятися і в більш пізньому віці та можуть бути критеріями для орієнтації відбору.

This research work concentrated on psychological efficiency of studies of rhythmical gymnastics. Improvement of the showings of such psychological processes as attention and memory has been determined quantitatively. The peculiarities of the motivational and emotional spheres have been research, and also

the professionally important qualities, that the people who go in for rhythmical gymnastics must possess, have been defined.

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ РОБІТНИКІВ АЕС

РОМАН КЛОПОВ

Запорізький державний університет

Однією з найважливіших проблем, що предстали перед суспільством у нинішній час, є реалізація системи заходів для збільшення тривалості життя і періоду трудової діяльності людей, зміцненню здоров'я всього населення України. В охороні здоров'я і фізкультурному русі нашої країни провідну роль відіграє профілактичний напрямок, що передбачає впровадження різних форм і засобів фізичної культури в повсякденне життя на основі обґрунтованих рекомендацій щодо раціонального режиму праці і відпочинку, харчування, оптимальної рухової активності.

Еволюція людини йшла таким чином, що інтенсивна м'язева діяльність і постійні фізичні навантаження стали складником нормальної життєдіяльності. В цей же час сформувалися протиріччя між умовами життя та біологічними потребами, що в значній мірі визначили рівень і характер розвитку неінфекційної захворюваності і, передусім, серцево-судинної. В той же час люди, що систематично займаються фізичною культурою, нездужають на 17.5% менше. Вони живуть в середньому на 10-12 років довше за тих, хто веде малорухомий спосіб життя.

Захворюваність серед працюючої частини населення неминуче веде до зниження продуктивності праці, збитків від невиробленої продукції у матеріальному виробництві, зростанню оплати допомоги за інвалідністю, до зменшення загального робітничого часу (скороченню числа працюючих, до збільшення