

ОСОБИСТІСНІ НЕЙРОДИНАМІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергій КУРИЛЮК, Олександр ФОТУЙМА

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Мета дослідження. Виявлення рівня сформованості нейродинамічних властивостей дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Методи. Теоретичні – аналіз науково-методичної літератури; практичні: опитувальник для оцінювання потреби у досягненні успіху, методика визначення тривожності (за Спілбергером – Ханіним), методика М. Макаренко для вивчення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності з використанням комп'ютерної системи “Діагност – 1”. Кількісні показники проаналізовані за допомогою математично-статистичних методів.

Анотація. В статті представлені результати дослідження індивідуально-типологічних нейродинамічних властивостей дзюдоїстів на етапі початкової спортивної підготовки. У експерименті прийняло участь 270 хлопчиків, віком 10 – 12 років, що займаються боротьбою дзюдо.

В процесі організації науково-дослідної роботи виявлено позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем розвитку реактивної тривожності та низьким показником латентного періоду простої зорово-моторної реакції ($r=0,78$ при $p<0,01$).

Результати дослідження показали, що у 74,2% опитаних з високим коефіцієнтом розвитку особистісної тривожності спостерігається домінування прагнення уникнути невдачі, а прагнення до успіху відзначено у 25,8% спортсменів. В свою чергу, у дзюдоїстів, поведінка яких не є тривожною, рівень прагнення до успіху помітно переважає показник прагнення уникнути невдачі: 81,4% проти 18,6%.

В результаті експериментального дослідження можна зробити такі **висновки**:

1. Нейродинамічні властивості дзюдоїстів на початковому етапі підготовки знаходяться на низькому рівні;
2. В ситуативних умовах змагального процесу більшість юних спортсменів проявляють високу тривожність, внутрішньо занепокоєні, неврівноважені, що суттєво впливає на латентний період простої зорово-моторної реакції.

Ключові слова: нейродинамічні властивості, тривожність, психомоторика.

Постановка проблеми. Важливість вивчення індивідуально-психологічних детермінант діяльності дзюдоїстів зумовлена впливом внутрішніх нейродинамічних компонентів поведінки на досягнення перемоги в умовах тренувань та змагань. Планування та побудова навчальних занять з врахуванням особистісних психічних якостей спортсмена дають можливість повною мірою розкрити його здібності, підвищити надійність успіхів, забезпечити високу ефективність роботи. В особливому ракурсі необхідно розглядати фактори, що на рівні психічних процесів та станів забезпечують збереження психічної стійкості одноборця.

Актуальність дослідження. У відповідності до сучасних шляхів формування індивідуальних відмінностей людей, широкого використання у диференціальній психофізіології набули дослідження типологічних властивостей вищої нервової діяльності – функціональної рухливості та сили нервових процесів [3], сенсомоторного реагування на зовнішні подразники [4]. Більшість даних по проблемі розвитку якостей нейродинамічних функцій отримані на етапах формування організму в окремих вікових періодах [6]. Однак вони носять суперечливий характер і не демонструють змін рухливості нервової системи в онтогенезі. З'ясовано, що впродовж індивідуального розвитку особистості змінюється морфофункціональний стан окремих структур мозку, їх взаємозв'язок, котрий лежить в основі діяльності і визначає характер психофізіологічних реакцій [4].

Нажаль, в науковій літературі відсутні дані про формування нейродинамічних властивостей у осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Особливу увагу привертає дослідження психомоторних реакцій дзюдоїстів на початковому етапі підготовки. Актуальність експериментальної роботи полягає у тому, що під час навчально-тренувальної діяльності спортсмена саме вищим відділам нервової системи належить провідна роль в досягненні стану готовності організму до інтенсивних фізичних та психічних навантажень змагального характеру.

Мета дослідження – виявити рівень сформованості нейродинамічних властивостей дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Організація та методи дослідження. Програма дослідження представляє собою науково-обґрунтовану систему методологічних положень про індивідуальні психомоторні якості. У експерименті взяло участь 270 хлопчиків віком 10–12 років, що займаються боротьбою дзюдо.

Використано наступні методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури; практичні: опитування для оцінювання потреби у досягненні успіху [2], методика визначення тривожності (за Спілбергером – Ханіним) [1], методика М. Макаренко [1] для вивчення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності з використанням комп'ютерної системи “Діагност – 1”. Кількісні показники проаналізовані за допомогою математично-статистичних методів.

Опитувальник потреби досягнення успіху призначений для диференційованої оцінки двох взаємопов'язаних, але протилежно спрямованих тенденцій: прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. При цьому оцінюється, який із двох мотивів є домінуючим [2].

Тривога у спортсменів являє собою емоційний стан, що характеризується відчуттям занепокоєння, небезпеки. Важливим критерієм оцінювання тривожного стану є затримка рухової активності [1]. Даний компонент набуває суттєвого значення з позиції регуляції поведінки в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності одноборця.

Методика Спілбергера – Ханіна складається із двох частин, у кожній з яких міститься двадцять завдань. Вона розроблена для діагностування реактивної та особистісної тривожності [10].

Латентний період простої зорово-моторної реакції, реакції вибору одного з трьох предметних подразників визначався у режимі “оптимального ритму” роботи комп'ютерної системи “Діагност – 1”. В першому тесті респондентам запропоновано 30 сигналів із експозицією 0,7 с, у другому така ж кількість зображень, однак експозиція – 0,9 с.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку Родионова А.В. [8], одноборства належать до видів спортивної діяльності, що пов'язані з нестандартними умовами середовища, наявністю проблемних тактичних ситуацій і вирішенням оперативних завдань. У дзюдо важливого значення набуває система перцептивно-інтелектуальних та емоційних процесів. На показники швидкості і чіткості дій борця впливають швидкість сприйняття і переробки інформації, точність просторово-часових характеристик об'єктів, що рухаються, адекватність ймовірного прогнозування змін ситуацій в майбутньому. Спортсмен прагне до мети навчально-тренувального та змагального процесів через оперативні рішення, що пов'язані з психомоторними механізмами “практичного інтелекту”, котрий представляє собою комплекс спеціальних когнітивних нейродинамічних властивостей організму [8].

Відповідно до проаналізованої літератури [4,7,9] ефективність дій та операцій у кожному окремо взятому двобої значною мірою залежить від: складних та простих сенсомоторних реакцій; операційного мислення і властивостей уваги; ауторегуляції психомоторної діяльності.

Діагностовано, що латентний період простої зорово-моторної реакції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки сягає $304 \pm 3,5$ мс, що за даними Макаренко М.В. [3] є достатньо низьким показником. Щодо складної реакції то її тривалість складає $352 \pm 2,1$ мс. Відмітимо, що латентний період простої зорово-моторної реакції одноборців був менш тривалим у порівнянні з показником реакції вибору ($p < 0,01$).

Важливо, що більшість опитаних (71,3 %) характеризуються високим рівнем реактивної тривожності. Розглядаючи взаємозв'язок цього фактору та змагальної діяльності, потрібно відзначити, що підвищена тривога дезорганізовує процес фізичної, технічної й тактичної підготовки. У юних спортсменів часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних наявним обставинам.

На відміну від страху тривожність, як особистісна якість безпредметна і залежить від чисто суб'єктивних факторів, що здобувають значення в контексті індивідуального досвіду. Особи, які відносяться до категорії з високою тривожністю, схильні сприймати погрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні обставин і реагувати дуже напружено. Такі спортсмени здійснюють неадекватне оцінювання важливих внутрішніх чинників та зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке супроводжується різкими перепадами відношення до розвитку ситуації.

Ханін Ю.Л. [10] вказує на те, що будь-яка рухова відповідь, виконане рішення, призводить до зменшення тривоги. При цьому тривога виникає в тих випадках, коли суб'єкт не має готового плану дії у відповідь на стресогенну ситуацію, а активність спрямована на пошук нової форми відповіді, на зберігання функціонування організму. Відповідно до цих уявлень, у стані тривоги поведінка об'єкта спрямована на пошуки нової форми відповіді, адекватної особливостям сформованої ситуації, що пояснює факт реалізації на змаганнях оригінальних дій у видах спорту, пов'язаних з ухваленням рішення. Таким чином, у одноборствах особливу увагу слід звернути на формування у спортсменів здатності широко використовувати арсенал засобів навчально-тренувальної діяльності, а також доведення цієї системи до необхідного ступеня готовності.

В процесі організації науково-дослідної роботи виявлено позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем розвитку реактивної тривожності та низьким показником латентного періоду простої зорово-моторної реакції ($r=0,78$ при $p<0,01$).

Результати дослідження показали, що у 74,2% опитаних з високим коефіцієнтом розвитку особистісної тривожності спостерігається домінування прагнення уникнути невдачі, а прагнення до успіху відзначено у 25,8% спортсменів. В свою чергу, у дзюдоїстів, поведінка яких не є тривожною, рівень прагнення до успіху помітно переважає показник прагнення уникнути невдачі: 81,4% проти 18,6%.

Висновки

1. Нейродинамічні властивості дзюдоїстів на початковому етапі підготовки знаходяться на низькому рівні;
2. В ситуативних умовах змагального процесу більшість юних спортсменів проявляють високу тривожність, внутрішньо занепокоєні, невірні, що суттєво впливає на латентний період простої зорово-моторної реакції.

Література

1. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2001. – С. 309 – 311.
2. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
3. *Макаренко М.В.* Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини // *Фізіол. журн.* – 1999. – Т.45 – № 4. – С. 123–131.
4. *Макаренко Н., Лизогуб В., Безкопильный А.* Формирование свойств нейродинамических функций у спортсменов // *Наука в олимпийском спорте.* – 2005. – № 2. – С. 80–85.
5. *Моросанова В.И. Коноз Е.М.* Стилевая саморегуляция поведения человека // *Вопросы психологии.* – 2000. – №2. – С. 118–127.
6. *Поляков А.А., Буров А.Ю., Коробейников Г.В.* Функциональная организация умственной деятельности у людей разного возраста // *Физиология человека.* – Т.21. – № 2. – 1995. – С. 37–43.
7. *Радченко Л.Н.* Опыт аутогенной тренировки борцов // *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов.* – СПб: Питер, 2002. – С. 250–253.
8. *Родионов А.В.* Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
9. *Фотуйма О.Я.* Саморегуляция ситуативной агрессивности у навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсмена: Автореф. дис...канд. психол. наук. – Івано-Франківськ, 2004. – 20 с.
10. *Ханин Ю.Л.* Исследование тревоги в спорте // *Вопросы психологии.* – 1978. – № 6. – С. 94–106.

**ЛИЧНОСТНЫЕ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ДЗЮДОИСТОВ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****Сергей КУРИЛЮК, Александр ФОТУЙМА***Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника*

Цель – исследовать уровень сформированности нейродинамических свойств дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

Методы. Теоретические – анализ научно-методической литературы; практические – опросник оценки потребности достижения успеха, методика Спилбергера – Ханина для исследования уровня тревожности, методика Н. Макаренко для изучения нейродинамических свойств высшей нервной деятельности с использованием системы “Диагност – 1”. Количественные показатели проанализировали при помощи математико-статистических методов.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования индивидуально-типологических нейродинамических свойств дзюдоистов на этапе начальной спортивной подготовки. В эксперименте приняло участие 270 мальчиков, в возрасте 10–12 лет, которые занимаются борьбой дзюдо.

В процессе организации научно-исследовательской работы выявлена позитивная корреляционная связь между высоким уровнем развития реактивной тревожности и низким показателем латентного периода простой зрительно-моторной реакции ($r=0,78$ при $p<0,01$).

Результаты исследования показали, что в 74,2 % опрошенных с высоким коэффициентом развития личностной тревожности наблюдается доминирование стремления избежать неудачи, а стремление к успеху отмечено у 25,8 % спортсменов. В свою очередь, у дзюдоистов, поведение которых не является тревожным, уровень стремления к успеху заметно превышает показатель стремления избежать неудачи: 81,4 % против 18,6 %.

В результате экспериментального исследования можно сделать такие **выводы**:

1. Нейродинамические свойства дзюдоистов на начальном этапе подготовки находятся на низком уровне;
2. В ситуативных условиях состязательного процесса большинство юных спортсменов проявляет высокую тревожность, внутренне обеспокоенные, неуравновешенные, что существенно влияет на латентный период простой зрительно-моторной реакции.

Ключевые слова: нейродинамические свойства, тревожность, психомоторика.

**PERSONAL NEURODYNAMICAL PECULIARITIES OF JUDOISTS AT THE INITIAL
PHYSICAL TRAINING STAGE****Sergij KURYLIUK, Alexandr FOTUJMA***Precarpathian National University named after Vasyl Stefanyk*

Aim of the research. Revelation of the forming level of neuro-dynamic peculiarities of judoists at the stage of initial training.

Research methods: theoretical analysis of scientific literature, psychological questionnaire on the necessity of success, the methods of defining the anxiety (after Spilberg-Khanin), M.Makarenko's methods for diagnosing the neurodynamic peculiarities of higher nervous activity using the computer system “Diagnost-1”. The quantitative indices have been analyzed by the method of mathematical statistics.

Abstract. The article contains the results of research of individual and typological neuro-dynamic peculiarities of judoists at the initial physical training stage.

Key words: neurodynamical peculiarities, anxiety, psychomotorics.