ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ-АКРОБАТІВ 14-16 РОКІВ

КОЛОСОВ А.Б.,РАЦИБОРИНСЬКА Н.В.

ВМЦ ВПС України

Онтогенетичний розвиток дитини не є процесом від початку запрограмованим. Він залежить від усіх без винятку подій, з якими стикається організм. Зрозуміло, що найбільш повторювані фактори завдають найсуттєвішого впливу, і це, безперечно, позначається на формуванні організму. Так, ми практично без помилки можемо вирізнити фізично тренований організм від нетренованого. Для цього використовують різні антропометричні характеристики та показники функціонального стану.

Під фізичною тренованістю розуміється тривалий процес адаптації організму до певних фізичних навантажень. Під час якого в організмі людини відбуваються кількісні і якісні зміни, що полягають у збільшенні здатності до накопичення енергетично містких сполук, їх швидкого ресинтезу та збільшенні функціональних резервів організму. Але біологічна сутність організму така, що складність його внутрішніх систем зумовлена, насамперед, будовою нервового апарату.до того ж чим досконаліший організм, тим розвинутіша нервова система.

Процес адаптації до фізичних навантажень супроводжується також і іншими змінами. Насамперед, зміни відбуваються в нервовому апараті і впершу чергу стосуються функціональних аспектів: особливостей перебігу нервових процесів та швидкості проведення сигналів.

Очевидно, що морфофункціональні зміни, які відбуваються в ЦНС, позначаються на протіканні психічних процесів людини, зокрема когнітивних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення), і це, без сумніву, призводить до змін характеристик особистісного складу.

Спробу з'ясувати такі зміни почали робити ще на початку століття (Биков, Чхеидзе, Александров, Ріккль та ін.). Отримані дані дали змогу встановити залежність змін умовнорефлекторної діяльності від інтенсивності фізичних навантажень.

В результаті подальших багаточисельних досліджень були отримані досить суперечливі результати. Зокрема, одні вчені відмічають, що фізичні навантаження підвищують когнітивні можливості до та після фізичних навантажень, на думку інших учених, вони або впливають негативно, або взагалі не впливають на психічні здібності (Уейнберг, Гоулд, 1998).

З метою встановити можливі зміни психічних функцій особистості під впливом систематичних фізичних навантажень нами було проведено обстеження юнаків віком 14-16 років. Одна група з яких займається спортивною акробатикою, друга група не займається спортом взагалі. Досліджувалася емоційна сфера особистості, а саме процеси уваги, пам'яті та мислення.

За результатами дослідження, де оцінювалася здатність до вибіркового зосередження та загальний обсяг ***уваги***, середній показник уваги у хлопчиків спортсменів перевищував показник хлопчиків, що не займаються спортом, на

18,86%. За кількістю та особливостями зроблених помилкових дій серед показники в групах практично не відрізнялись.

При дослідженні ***пам'яті*** різниця середніх показників мнестичних проц акробатів перевищувала показники групи нетренованих хлопців у середньому 10,09%.

За характеристикою ***ретенційних механізмів*** показники у акробатів бу вищими на 9,67%.

У ході дослідження вербально-логічного компоненту ***мислення*** виявилося загальний середній час виконання завдання у респондентів групи спортсмен також час прийняття рішення для вирішення одного завдання був менш порівняно з показником респондентів групи неспортсменів на 32,05%. Тоді як кількістю вірно виконаних завдань середній показник у групі спортсменів б менший на 10,88% порівняно із контрольною групою неспортсменів. Крім то група спортсменів припускалася у середньому на 19,34% більше помилок н хлопці, які не займаються спортом.

Отримані дані дають змогу зробити висновки: *1)*середньостатистичн показники розвитку функцій уваги, пам'яті та швидкість розумових операцій ви у групі спортсменів-акробатів; *2)*адекватність та вірність виконання розумов завдань вищі у групі хлопців, які не займаються спортом систематичн *3)*дослідження не дають підстави зробити висновки про однозначний вплив систематичних фізичних навантажень на розвиток когнітивної сфери особистост потребують подальших поглиблених розробок, однак значення отриманих дани дає змогу встановити, що вже у підлітково-юнацькому віці психо-біологічний потенціал групи спортсменів потужніший, порівняно з хлопцями, що н займаються спортом, також у них кращий рівень здоров'я, а все це разом з фактором підвищення рівня соціальної адаптованості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бирюкова З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов. – Москва – 1961.

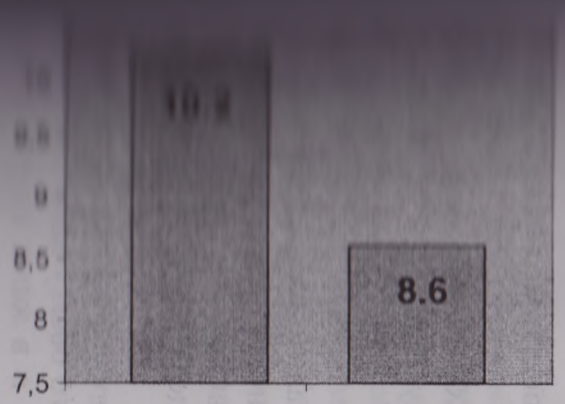
2. .Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.С.Серов. М.:Просвещение, 1990. - 256с.

3. Уейнберг, Гоулд Основы психологии спорта и физической культуры К. Олимпийская литература, 1998. - 337с.

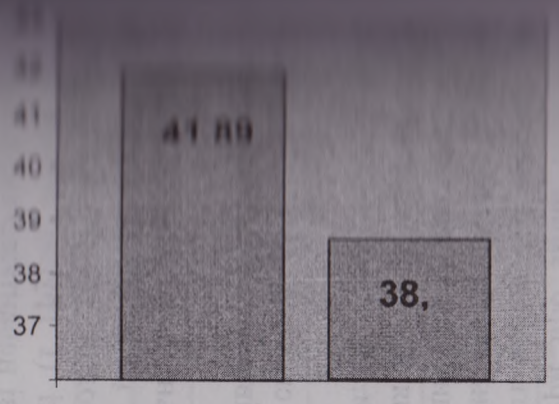
STUDING OF SPORT TRAINING IN COGNITIVE FUNCTIONS OF PEOPLE

A. KOLOSOV

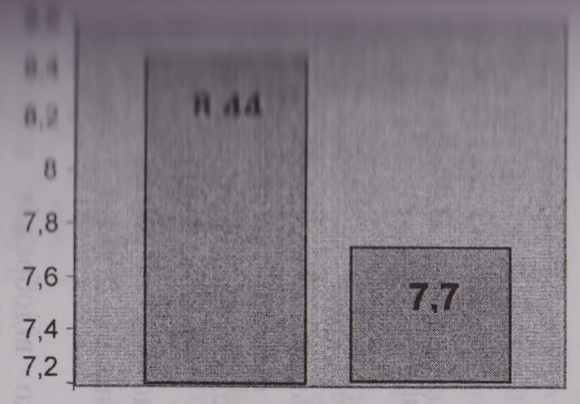
The connection of physical development and is shown in this article. The experiment was conducted with acrobatics sportsmen and boys who don't have strong physical load.



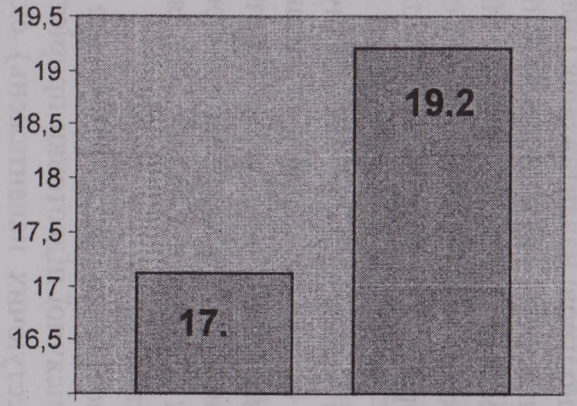
Обсяг уваги



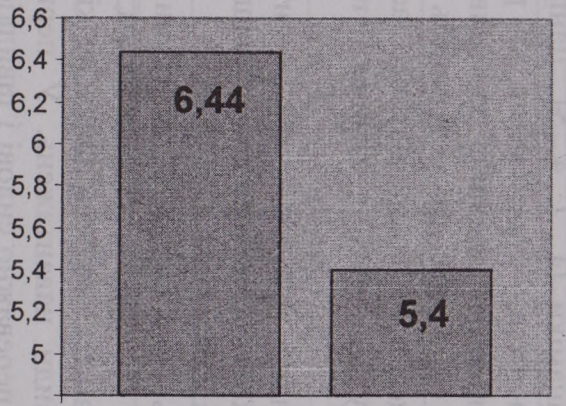
Функція запам'товування



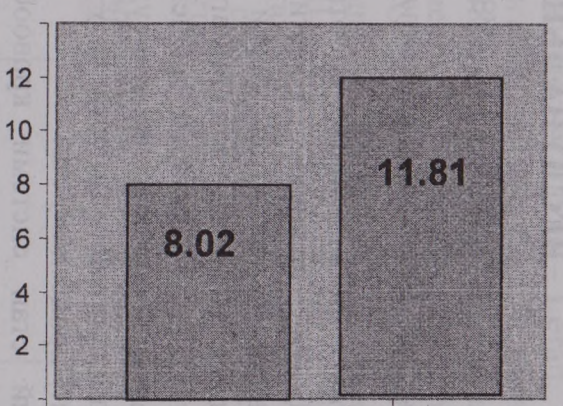
Відтворення інформації



Аналітико-синтетична діяльність



Помилкові дії



Швидкість прийняття рішення

Порівняльна характеристика когнітивних функцій хлопчиків 14-16 років
1 - группа спортсменів-акробатів;
2 – группа респондентів,які не займаються спортом систематично