

УСПІШНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПРОЯВУ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ

Лизогуб Володимир, Пустовалов Віталій, Кожемяко Тетяна,
Коваль Юлія, Хоменко Сергій

*НДІ фізіології М.Босого Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
v_lizogub@ukr.net*

Анотація. У тезах розглянуто нейродинамічні функції людини, зокрема індивідуально-типологічні властивості вищих відділів центральної нервової системи та їх вплив на успішність діяльності спортсменів у різних видах спортивних ігор. Особливу увагу приділено врівноваженості нервових процесів, яка є менш вивченою у контексті впливу на спортивні результати.

Ключові слова: врівноваженість нервових процесів, спортсмени, ігрові види спорту, успішність ігрової діяльності.

Summary. Lyzohub V., Pustovalov V., Kozhemiako T., Koval Yu., Khomenko S. The thesis examines the neurodynamic functions of humans, particularly the individual-typological properties of the higher divisions of the central nervous system and their impact on the performance of athletes in various team sports. Special attention is given to the balance of nervous processes, which remains less studied in the context of its influence on sports results.

Keywords: balance of nervous processes, athletes, team sports, performance in gameplay.

Постановка проблеми. До нейродинамічних функцій людини науковці відносять, сенсомоторні реакції різного ступеня складності та індивідуально-типологічні властивості вищих відділів центральної нервової системи [1, 2]. Як відомо індивідуально-типологічні властивості – є вродженими. Дані властивості мають безпосередній вплив на успішність діяльності людини у різних сферах життя, у тому числі і спортивній [3, 4, 5]. Серед індивідуально-типологічні властивості вищих відділів ЦНС фахівці розрізняють: функціональну рухливість нервових процесів – ФРНП, силу нервових процесів – СНП та врівноваженість нервових процесів – ВНП [1]. Необхідно відмітити, що саме індивідуально-типологічна властивість ВНП, з усіх наявних є менш вивченою у плані впливу на успішність діяльності людини у різних сферах. Тому, цікавим є питання, про зв'язок успішності ігрової діяльності з врівноваженістю нервових процесів у спортсменів різних видів спорту.

Мета дослідження: з'ясувати особливості прояву врівноваженості нервових процесів на успішність ігрової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор.

Матеріали та методи. У спортсменів професійних команд з ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, футбол та хокей), за допомогою комп'ютерної системи «Діагност-1М», визначали індивідуально-типологічну властивість вищих відділів ЦНС – врівноваженість нервових процесів [1, 2].

Обговорення. В ході аналізу результатів встановили особливості прояву врівноваженості нервових процесів в успішності ігрової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор. За показниками точності та швидкості виконання завдання на врівноваженість нервових процесів у спортсменів – волейболістів були встановлені статистично значущі вищі нейродинамічні характеристики, ніж у спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі, хокеї та футболі ($p < 0,05$).

Рекомендації. Врівноваженість нервових процесів спортсменів високого рівня кваліфікації є індивідуальною психофізіологічною основою успішності реалізації техніко-тактичних дій ігрової діяльності.

Література

1. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси: Вертикаль, 2011. 255 с.
2. Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Нечипоренко Л. А., Халявка Р. М., Король Т. А., Гребінюк Н. М. Нейродинамічні властивості гравців атакуючої ланки у ігрових видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, ПДАФКіС, 2024. № 3. С. 154-161.
3. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 350 с.
4. Платонов В. Н. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017. 656 с.
5. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.

ПРИЧИНИ ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ

Михайлов Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Анотація. В умовах, коли рухова активність людини обмежена особливостями роботи і повсякденного життя, саме регулярні фізичні вправи і різні види спорту допомагають розкрити природні задатки і здібності