

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ ДІТЕЙ 13-16 РОКІВ

В статті розглядаються питання вивчення особливостей психофізіологічних функцій у волейболістів 13-16 років.

Ключові слова: волейболісти, психофізіологічні функції.

The article deals with the study of the peculiarities of psychophysiological functions in volleyball players aged 13-16 years.

Key words: volleyball players, psychophysiological functions.

Вступ. Підготовка кваліфікованих спортсменів тісно пов'язана із необхідністю систематично діяти в умовах значного психічного напруження, під дію екстремальних умов спортивного навантаження. Підвищене психічне напруження та прояв індивідуально-психофізіологічних функцій досить часто межує із виникненням стресових ситуацій у спортсменів [3].

Аналіз робіт, які присвячені психологічній підготовці, діагностиці індивідуально-психофізіологічних функцій спортсменів, зокрема волейболістів вказує на необхідність їх здійснення, а з іншого боку, на сьогодні існує певна недостатність подібних досліджень. Якщо враховувати, що результатом процесу підготовки є готовність, і, відповідно, є наслідком дії багатьох різних об'єктивних і суб'єктивних чинників, і вони зрештою можуть впливати на психіку спортсменів, фізіологічну передумову прояву індивідуально-психологічних функцій, тому слід вважати, що готовність спортсмена, за великим рахунком є результатом і психологічної підготовки та прояву психофізіологічних функцій. Отже, досить важливим є аналіз усіх змінних процесів різних сторін підготовки, а не лише аналіз окремих її складових частин [1, 2, 3].

Мета роботи: вивчення стану психофізіологічних функцій у волейболістів 13-16 років.

Наше дослідження проводилося на базі ДЮКФП № 4 м. Херсону і у ньому прийняли участь 22 волейболісти: старша група – волейболісти 15-16 років (12 осіб) стаж тренувань три роки; молодша група – волейболісти 13-14 років (10 осіб), стаж тренувань один рік. Окремо нами було створено дві групи в залежності від статі: перша група – хлопці (у кількості 13 осіб), друга група – дівчата (9 осіб).

Одним із завдань нашого дослідження було визначення обсягу короткочасної зорової пам'яті (КЧЗП) на числа і слова для їх запам'ятовування, визначали також і властивості уваги (зокрема, переключення, розподіл) у волейболістів двох вікових груп.

Із отриманих результатів видно, що вищий показник КЧЗП на числа виявився у волейболістів старшої групи і становив, в середньому $5,7 \pm 0,2$ ум.од., у групі волейболістів молодшого віку цей показник становив $5,5 \pm 0,2$ ум.од. Подібна ситуація спостерігається й при аналізі продуктивності у відтворенні запам'ятовуваних слів: у волейболістів старшої вікової групи середній показник КЧЗП становив $6,5 \pm 0,1$ ум.од.; у групі волейболістів молодшого віку - $6,1 \pm 0,2$ ум.од. Але отримані показники короткочасної зорової пам'яті на різний пред'являємий матеріал достовірно між собою не відрізнялися у групах обстежуваних ($p \geq 0,05$).

Здійснивши аналіз отриманих результатів властивостей уваги в юних волейболістів 13-16 років двох вікових груп ми також відмічаємо подібна закономірність, тобто, ті волейболісти, які займаються волейболом більш тривалий час (три роки) відмічаються вищими показниками розподілу та переключення уваги, і при цьому нами виявлено достовірні відмінності між показниками переключення уваги обох вікових груп

обстежуваних ($p < 0,05$). Між показниками розподілу уваги подібних достовірних різниць ми не спостерігали ($p \geq 0,05$).

Таким чином, середній показник переключення уваги у волейболістів старшої вікової групи становив, у середньому $346,7 \pm 8,4$ с (зокрема, чим швидше обстежуваний міг опрацювати таблицю Шульте, тим вищим у нього був рівень переключення уваги), тоді як у волейболістів молодшої вікової групи середній показник становив $375,7 \pm 11,2$ с.

Стосовно розподілу уваги ми отримали наступні результати: $17,5 \pm 0,4$ ум.од. у старшої групи волейболістів та $17,1 \pm 0,5$ ум.од. – волейболістів молодшої вікової групи. Тобто можна зробити певне припущення, що діти, які більше років займаються спортом (у нашому випадку волейболом) будуть характеризуватися кращими психофізіологічними функціями пам'яті та уваги.

Також розглянемо стан психофізіологічних функцій пам'яті та уваги у юних волейболістів в їх статевому аспекті, окремо для старшої та молодшої вікових груп.

Хлопці відзначалися дещо вищими показниками психофізіологічних функцій у обох групах, і лише за показником КЧЗП та переключення уваги в молодшій віковій групі волейболістів, відносно кращі показники спостерігалися у групі дівчат. Зокрема, у старшій віковій групі, середні показники КЧЗП на числа у хлопців становили $5,79 \pm 0,24$ ум.од., тоді як в дівчат - $5,62 \pm 0,32$ ум.од. Схожа ситуація відмічалася і при аналізі КЧЗ на слова у цій віковій групі. Так, у хлопців середній показник становив $6,86 \pm 0,21$ ум.од., а у дівчат - $6,31 \pm 0,23$ ум.од.

У волейболістів 13-14 років вищі показники КЧЗП спостерігалися у дівчат, зокрема на числа $5,53 \pm 0,31$ ум.од. (в хлопців - $5,48 \pm 0,24$ ум.од.), на слова $6,24 \pm 0,24$ ум.од. (у хлопців - $6,13 \pm 0,27$ ум.од.).

Середні показники переключення уваги у групі хлопців-волейболістів старшої вікової групи становив $342,1 \pm 9,4$ с, тоді як в групі дівчат - $355,1 \pm 10,3$ с. У волейболістів молодшої вікової групи відносно кращий результат у групі дівчат - $365,1 \pm 11,3$ с, а дещо гірший у групі хлопців - $388,7 \pm 9,1$ с.

Слід відмітити, що відносно кращими середніми показниками розподілу уваги відзначалися хлопці, зокрема у волейболістів старшої вікової групи цей показник становив $17,54 \pm 0,52$ ум.од., у хлопців-волейболістів молодшої вікової групи - $17,45 \pm 0,44$ ум.од.

В дівчат старшої групи ми отримали середні показники розподілу уваги на рівні $17,44 \pm 0,38$ ум.од., у дівчат-волейболісток молодшої вікової групи - $16,71 \pm 0,48$ ум.од.

Статистична обробка отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента не дозволила отримати наявність достовірних відмінностей між даними величинами у всіх групах обстеження..

Висновки

У юних волейболістів 15-16 років порівняно з волейболістами 13-14 років спостерігаються відносно вищі показники стану психофізіологічних функцій пам'яті та уваги. З'ясовано, що у більшості випадків не відмічається певна тенденція кращих результатів психофізіологічних у волейболістів у статевому аспекті. Хлопці-волейболісти старшої вікової групи відмічалися відносно кращими показниками обсягу короткочасної пам'яті, переключення й розподілу уваги, тоді як дівчата молодшої групи волейболістів. Хлопці-волейболісти молодшої вікової групи відзначалися кращими показниками розподілу уваги, тоді як дівчата-волейболістки, обсягом короткочасної пам'яті і переключення уваги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коробейніков Г.В., Приступа Є.Н, Коробейнікова Л.Г., Бріскін Ю.А. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1232>
2. Ложкін Г.В. Проблеми діагности емоційної стійкості при проведенні

психологічного обстеження спортсменів. 2007. № 2. С. 6-10.

3. Чипышев А. В., Козырин А. В., Иванов В. Д. Психофизиологические характеристики студенток-волейболисток и их связь с успешностью спортивной деятельности. Челябинск, 2013. Режим доступа: - <https://in.booksc.eu/book/50757554/815d0b>

Рекомендує до друку науковий керівник доцент Глухов І.Г.