

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Чернуха І.С., Ляшевич А.М., Гекалюк С.В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Досліджено функціональний стан нервової системи спортсменів ігрових видів спорту. Аналіз показників функціонального стану нервової системи показав, що у досліджуваних спортсменів переважає середня сила нервових процесів.

Ключові слова: нервова система, сила нервових процесів, спорт, спортсмени, спортивні ігри.

Постановка проблеми. Спортивні ігри характеризуються високою швидкістю, різноманітністю та несподіваною зміною атакуючих і захисних дій, напруженням тактичної боротьби та емоційної напруги [2]. Останнім часом спостерігається підвищення інтересу до проблеми діагностики психофізіологічного стану як невід'ємної частини системи контролю за функціональним станом спортсмена. Збереження високого рівня ефективності функціонування нервової системи спортсменів є однією з передумов підвищення результативності їхньої тренувальної та змагальної діяльності [1].

У процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом організм піддається дії фізичних навантажень різного характеру, що призводить до істотних змін функцій нервової системи. Загальновизнано, що саме нервова система, в першу чергу, реагує на комплекс зовнішніх дій, зокрема, на фізичні навантаження. У зв'язку з цим, постійний контроль за характером функціональних змін в нервовій системі є необхідним для оцінки ефективності й оптимальності тренувальних занять, а також для їх своєчасної корекції [3].

Аналіз останніх досліджень. Дослідження функціонального стану нервової системи складає вагомую частину багатьох наукових робіт, які присвячені оцінюванню підготовленості спортсменів [1]. У літературних джерелах зустрічаються дослідження, які стосуються індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсменів різних спеціалізацій та кваліфікацій [Турчина Н.І. (2010); Лизогуб В.С., Безкопильний О.П. (2004)]. Г. Коробейников, К. Вернидуб, Г. Россоха (2005) здійснили порівняльний аналіз психофізіологічних функцій спортсменів різних спеціалізацій. Однак, під час аналізу наукової літератури нам не вдалось виявити наукові праці, які присвячені силі нервових процесів спортсменів ігрових видів спорту, тому нашою **метою дослідження** є аналіз функціонального стану нервової системи спортсменів ігрових видів спорту.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження було проведено на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. У дослідженні брали участь 30 студентів II курсу факультету фізичного виховання і спорту, які займаються волейболом, баскетболом і футболом.

Для оцінки функціонального стану нервової системи, а саме сили нервових процесів, використали методику, яка була запропонована Е.П. Ільїним (1972) (теппінг-тест). Методика дозволяє не тільки визначити силу нервових процесів, але і проводити розподіл досліджуваних студентів при відносно однаковому типі кривих працездатності. В цілому, теппінг-тест має важливе значення в діагностиці функціонального стану центральної нервової системи при виявленні перших ознак розумового і фізичного стомлення, що є важливою основою для корекції відповідних видів навантажень [3].

Як свідчать результати дослідження, із середньою силою нервових процесів у нашій вибірці становить 39 % досліджуваних спортсменів, а з середньо-слабою силою – 22 %. Для таких спортсменів характерна середня

захищеність від тривалих нервово-психічних навантажень, стресів і інших подразників на нервову систему. Сильна сила нервових процесів характерна для 17 % спортсменів, які брали участь у дослідженні. Їм притаманний високий рівень працездатності, стійкості по відношенню до різних впливів (Рис. 1).



Рис. 1. Функціональний стан нервової системи спортсменів ігрових видів спорту (n=30)

Розподіл уваги між декількома видами діяльності не викликає особливих труднощів. Середньо-сильну силу нервових процесів мають 17 % досліджуваних спортсменів, тобто вони здатні реагувати на стимули більш високої інтенсивності. Слабка сила нервових процесів притаманна всього 5 % спортсменів. При напруженій роботі вони швидко втомлюються, втрачають працездатність, починають допускати помилки (Рис. 1).

Висновки. Отримані результати свідчать, що у більшості досліджуваних спортсменів ігрових видів спорту переважає середня сила нервових процесів. Також характерними для спортсменів є середньо-слабка, середньо-сильна та сильна сили нервових процесів, які спостерігались у

більшості досліджуваних спортсменів. Найменшу частину серед спортсменів складає слабка сила нервових процесів.

Таким чином, функціональний стан нервової системи обумовлює успішність діяльності спортсмена. А, застосування диференційних шкал оцінки особливостей нервової діяльності спортсменів, дозволяє виявити рівень функціонального стану нервової системи спортсменів ігрових видів спорту для побудови та корекції тренувального процесу в подальшій спортивній діяльності.

Список літературних джерел

1. Вовканич Л. Функціональний стан центральної нервової системи кваліфікованих легкоатлетів / Л. Вовканич, А. Дунець-Лесько, Я. Свищ // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. – №3. – С. 22-25.
2. Кулініч І.Ф. Факторна структура психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту / І.Ф. Кулініч // Теорія та методика фізичного виховання, 2006. – №3 – С. 32-35.
3. Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Сватсьєв, 2006. – ЗНУ – 227 с.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Прізвище Чернуха
Ім'я Ірина
По батькові Семенівна
Місце навчання Житомирський державний університет імені Івана Франка
Відомості про наукового керівника =
Науковий ступінь _____
Вчене звання _____
ВНЗ, в якому працює науковий керівник та навчається студент ЖДУ ім. І.Франка
Номер відділення «Нової пошти» (на яку в подальшому надсилається збірник) або
домашня адреса _____
Телефони, e-mail дом. 0686238748 служб. _____

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Прізвище Ляшевич
Ім'я Альона
По батькові Михайлівна
Місце навчання Житомирський державний університет імені Івана Франка
Відомості про наукового керівника =
Науковий ступінь _____
Вчене звання _____
ВНЗ, в якому працює науковий керівник та навчається студент ЖДУ ім. І.Франка
Номер відділення «Нової пошти» (на яку в подальшому надсилається збірник) або
домашня адреса _____
Телефони, e-mail дом. служб. _____

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Прізвище Гекалюк
Ім'я Сергій
По батькові Вікторович
Місце навчання Житомирський державний університет імені Івана Франка
Відомості про наукового керівника
Науковий ступінь _____
Вчене звання _____
ВНЗ, в якому працює науковий керівник та навчається студент ЖДУ ім. І.Франка
Номер відділення «Нової пошти» (на яку в подальшому надсилається збірник) або
домашня адреса _____
Телефони, e-mail дом. служб. _____