

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

УДК 796.342.082.1

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ 6—8 РОКІВ

Лобода В. С.

Анотація. У статті розглянуті особливості психофізіологічних чинників, що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій юних тенісистів 6—8 років. Проведено кореляційний аналіз техніко-тактичних дій і психофізичних показників юних тенісистів 6—8 років.

Ключові слова: юні тенісисти, техніко-тактичні дії, психофізіологічні чинники.

Вступ. Успішний виступ спортсменів на змаганнях має на увазі застосування систематичних тренувань, спланованих на основі обліку психофізіологічних особливостей спортсмена. Тому, разом зі значущістю сенситивних періодів, слід враховувати також нерівномірність темпів розвитку різних психофізичних якостей і властивостей відносно віку і рівня спортивної кваліфікації спортсменів і, природно, оптимальні терміни для їх становлення і зростання.

Слід також враховувати той факт, що поняття значущості досліджуваних психологічних якостей і властивостей може розглядатися не як характеристика середньостатистичного рівня розвитку в віці 6-8 років, а спрямовані на становлення різних сторін підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані літературних джерел вказують на те, що діяльність спортсменів-гравців дуже часто залежить від їх психологічних якостей і властивостей особи, які через різні способи прояву впливають на ефективність діяльності змагання [2]. При цьому окремі автори, розглядають проблему важливості і значущості певних психофізіологічних якостей і властивостей характерних для різних вікових груп спортсменів [4, 5, 6].

Проте, звертає на себе увагу те, що більшість досліджень не дають чіткого уявлення про те, які з психофізіологічних якостей і властивостей є найбільш важливими і істотними для формування і вдосконалення техніко-тактичних дій гравців на різних етапах спортивної діяльності.

Провідні фахівці галузі фізичної культури і спорту [1, 3] стверджують, що успіх у сфері цієї

діяльності багато в чому залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсмена. У той же час, різні види спорту пред'являють певні вимоги, що сприяє формуванню необхідних властивостей і якостей особистості спортсмена, значущі для діяльності змагання в цих видах. Також, враховуючи, що психіка завжди проявляється в діяльності, а розвиток психічної індивідуальності спортсмена може проявлятися не лише в різних рівнях досконалості тих або інших психологічних якостей і властивостей, але і у виникненні нових і зникненні старих зв'язків між ними, не включаючи прояву їх компенсаційних можливостей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження даної проблеми входять до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за темою 2.1.11.4п «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту в річному циклі підготовки» (номер державної реєстрації 0107U002270).

Формування цілей статті.

Мета — дослідити вплив психофізіологічних чинників на ефективність виконання техніко-тактичних дій юних тенісистів 6-8 років.

У якості психофізіологічних чинників використовувались показники: оперативне мислення; рухливість нервових процесів; відтворення середнього часу виконання дій; адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с; проста зорово-моторна реакція (ЗМР); складна ЗМР увага (стійкість, об'єм, швидкість, помилки); мислення (час, помилки). Техніко-тактичні дії визначалися за показниками: підбивання ракеткою тенісного м'яча; гра у стінку; перебування тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку; індекс точності ударів.

Результати дослідження. Результати опитування провідних тренерів тенісистів, а також аналіз доступної науково-методичної літератури дозволили виявити і уточнити найбільш значущі психологічні якості і властивості, характерні для юних тенісистів різного віку. Це дозволило науково обґрунтувати комплекс основних психологічних чинників, що забезпечують ефективність змагальної діяльності юних тенісистів в кожному окремому віковому періоді.

Проведений нами кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок між різними психофізіологічними параметрами і показниками педагогічного тестування, які визначають рівень сформованості техніко-тактичних дій, необхідних для участі в змаганнях. Аналіз взаємозв'язку між досліджуваними показниками проводився окремо для кожного року тренувань юних тенісистів (6-7-8 років).

На початковому етапі підготовки юних тенісистів основним завданням є оволодіння і вдосконалення рухових навичок гри, в процесі яких «увага» грає особливу роль у формуванні різних ігрових умінь і навичок. Це пов'язано з тим, що ефективна «увага» підвищує стійкість відповідних психічних процесів, що виражається, передусім, в точному виконанні пов'язаних з ним дій.

Так, гравець повинен уміти, з одного боку, одночасно розподіляти увагу за суперником контролюю-

ючи його дії, з іншої — точно зосередити увагу на виконанні технічних прийомів в конкретній ігровій ситуації.

Ефективність такої «уваги» дозволяє бути готовою, по-перше до прийому м'яча від суперника, по-друге, визначити напрям майбутнього удару на протилежний бік майданчика.

Виявлена нами значущість «уваги» у юних тенісистів на етапі початкової підготовки свідчить про те, що у новачків існують труднощі з раціональним проявом усіх властивостей уваги, важливих для тенісистів. Як встановлено нами, новачки сприймають кожну ігрову ситуацію як єдине ціле, не уміючи одночасно з цим довільно і свідомо вичленяти головне на полі (прийом м'яча, виконання удару, переміщення по майданчику).

За наявності ефективної уваги процеси мислення протікають правильно і швидко, тобто спортсмен-тенісист, уміючи швидко і ефективно перемикаєти і розподіляти увагу, зберігаючи при цьому раціональну долю його концентрації і стійкості на важливіших об'єктах, успішніше виконує тактичні дії. Можливо, на наш погляд, такий взаємовплив даних психічних процесів пояснює значущість показника часу тактичного мислення — як проміжного показника психологічних особливостей юних тенісистів 6-8 років.

Нами також встановлено, що тактичне мислення спортсменів-тенісистів 6—8 років знаходиться

Таблиця 1

Взаємозв'язок техніко-тактичних дій і психофізіологічних показників юних тенісистів 6 років (n=26)

№ з/п	Зміст	Підбивання ракеткою тенісного м'яча		Гра у стінку		Перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку		Індекс точності ударів	
		r	t	r	t	r	t	r	t
1	Оперативне мислення								
2	Рухливість нервових процесів								
3	Відтворення середнього часу виконання дій			-0,46	2,04				
4	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5с	0,43	2,01	0,42	2,01				
5	Проста ЗМР (с)	0,46	2,06	0,49	2,07			0,54	2,11
6	Складна ЗМР (с)							-0,48	2,06
7	Увага: -стійкість -об'єм -швидкість -помилки			0,48	2,06			-0,45	2,04
8	Мислення: -час (с) -помилки (к-ть)							-0,46	2,04

Взаємозв'язок техніко-тактичних дій і психофізіологічних показників юних тенісистів 7 років (n=26)

№ з/п	Зміст	Підбивання ракеткою тенісного м'яча		Гра у стінку		Перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку		Індекс точності ударів	
		r	t	r	t	r	t	r	t
1	Оперативне мислення							-0,48	2,06
2	Рухливість нервових процесів	-0,52	2,08						
3	Відтворення середнього часу виконання дій			-0,51	2,08				
4	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5с	0,44	2,01	0,45	2,02			0,51	2,08
5	Проста ЗМР (с)	0,49	2,07	0,50	2,07	0,49	2,07	0,54	2,11
6	Складна ЗМР (с)	-0,52	2,08	-0,56	2,09			-0,53	2,09
7	Увага:								
	-стійкість			-0,50	2,07			-0,51	2,08
	-об'єм							-0,52	2,08
	-швидкість			0,52	2,07			0,56	2,10
8	-помилки			-0,54	2,08	-0,48	2,05	-0,54	2,09
	Мислення:								
8	-час (с)			-0,55	2,08			-0,57	2,11
	-помилки (к-ть)			-0,52	2,07			-0,58	2,14

в прямій залежності від віку і рівня їх підготовленості. У зв'язку з цим тактичні дії юного тенісиста безпосередньо залежать від рівня його мислення, що включає швидкість ухвалення окремих рішень.

У юних тенісистів 6-8 років технічний рівень не лише низький, але і не відрізняється стабільністю, що примушує спортсменів постійно відволікатися на правильність виконання технічних прийомів, гальмує швидкість, а часто і правильність вибору тактичного рішення. Це підтверджується результатами нашого дослідження, де часовий показник тактичного мислення, є як перехідний чинник.

Таким чином, новачки витрачають багато часу на правильність виконання технічних дій з м'ячем. До того ж у початкуючих тенісистів арсенал доцільних методів ігрової діяльності невеликий, тому їм ще складно знаходити найбільш ефективні в різних умовах гри способи і прийоми, а тим більше застосувати несподівані для суперників комбінації, створювати ситуації, найменш сприятливі для суперника.

У юних тенісистів на початку тренувань (6 років) виявлено 8 психофізіологічних показників, із використаних 12 нами, що мають слабкі кореляційні взаємозв'язки з результатами педагогічного тестування рівня техніко-тактичних дій (табл. 1). Рухливість нервових процесів впливає на кількість підбивання ракеткою тенісного м'яча ($r=-0,48$;

$t=2,07$). Показники здійснення часових відтворень мають слабкий кореляційний зв'язок з грою у стіну ($r=0,42$; $0,49$) і підбиванням ракеткою тенісного м'яча ($r=0,43$; $t=2,01$).

В більшій мірі на технічні показники впливають проста зорово-моторна реакція, це стосується підбивання ракетного тенісного м'яча ($r=0,46$; $t=2,06$), гри у стінку ($r=0,49$; $t=2,07$) та індексу точності ударів ($r=0,54$; $t=2,11$). Складна зорово-моторна реакція не значний кореляційний зв'язок з індексом точності ударів ($r=-0,48$; $t=2,06$).

В той же час тільки два показники із чотирьох, що відтворюють прояв уваги (швидкість і помилки), в незначній ступені впливають на гру у стінку ($r=0,48$; $t=2,06$) і індекс точності ударів ($r=0,45$; $t=2,04$). Помилки в здійсненні мислення незначно корелюють ($r=0,46$; $t=2,04$) з індексом точності ударів.

В 7-річному віці значно збільшилась кількість показників, що мають взаємозалежність (табл. 2). Найбільша кількість психофізіологічних показників впливає на гру в стінку (9 із 12), а саме: відтворення середнього часу виконання дій ($r=-0,51$; $t=2,08$); адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с ($r=0,45$; $t=2,02$); проста ($r=0,50$; $t=2,07$) і складна ($r=0,56$; $t=2,09$) зорово-моторна реакція;

Продовження на стор. 35

Взаємозв'язок техніко-тактичних дій і психофізіологічних показників юних тенісистів 8 років (n=26)

№ з/п	Зміст	Підбивання ракеткою тенісного м'яча		Гра у стінку		Перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку		Індекс точності ударів	
		r	t	r	t	r	t	r	t
1	Оперативне мислення			-0,52	2,09			-0,61	2,17
2	Рухливість нервових процесів			-0,56	2,10			-0,54	2,09
3	Відтворення середнього часу виконання дій			-0,51	2,08				
4	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5с	0,45	2,01	0,48	2,06				
5	Проста ЗМР (с)	0,50	2,04	0,52	2,04	0,58	2,12		
6	Складна ЗМР (с)			0,65	2,28	0,55	2,10	0,63	2,27
7	Увага: -стійкість -об'єм -швидкість -помилки			0,62 0,64 0,67 0,63	2,25 2,23 2,27 2,25	0,58 0,52 0,58	2,16 2,09 2,16	0,65 0,63 0,64 0,72	2,28 2,25 2,25 2,31
8	Мислення: -час (с) -помилки (к-ть)			0,65 0,60	2,26 2,24	0,57 0,58	2,16 2,15	0,69 0,71	2,30 2,30

стійкість (r=0,50; t=2,07), швидкість (r=0,52; t=2,07), що до прояву уваги; час мислення (r=0,55; t=2,08) і помилки під час мислення (r=0,52; t=2,07).

Також підвищилось значення індексу точності ударів від оперативного мислення (r=0,48; t=2,06), адекватності сприйняття часового інтервалу 5с (r=0,51; t=2,08), простої (r=0,54; t=2,11) і складної (r=0,53; t=2,09) зорово-моторної реакції, усіх компонентів уваги (стійкість, об'єм, швидкість, помилки — r=0,51; 0,52; 0,56; 0,54; t=2,08-2,10) та мислення (час, помилки — r=0,57; 0,58; t=2,11; 2,14).

У меншій мірі впливають психофізіологічні показники на підбивання ракеткою тенісного м'яча, лише рухливість нервових процесів, адекватність сприйняття часу, проста і складка зорово-моторна реакція мають незначний (r=0,44-0,52; t=2,01-2,08) кореляційний зв'язок. Два показники (проста зорово-моторна реакція і помилки уваги) не суттєво (r=0,48; 0,49) корелюють з перебиванням тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку.

Більш значущі кореляційні зв'язки між елементами техніки тенісу і психофізичними якостями виявлено у віці 8 років (табл. 3). Нами отримані значущі кореляційні зв'язки між найбільш складною вправою, грою в стінку, і всіма психофізіологічними

показниками, які використовувались в наших дослідженнях. По відношенню до попереднього року з'явився слабкий кореляційний зв'язок з показниками оперативного мислення (r=-0,52, t=2,09) і рухливістю нервових процесів (r=-0,56; t=2,10), а частина показників (відтворення середнього часу виконання дій, адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с, проста зорово-моторна реакція) залишилась на тому ж рівні.

У той же час середніх значень кореляційної залежності досягли показники складної зорово-моторної реакції (r=0,65; t=2,28), дані уваги (стійкість, об'єм, швидкість, помилки — r=0,62-0,67; t=2,34-2,27) та мислення (час — r=0,65; t=2,26; помилки — r=0,60; t=2,24).

Також значущих досягла кореляційна залежність індексу точності ударів від: оперативного мислення (r=-0,61; t=2,17), складної зорово-моторної реакції (r=0,63; t=2,17); стійкості об'єму, швидкості і помилки уваги (r=0,65; 0,63; 0,64; 0,72) та часу і помилок мислення (r=0,69; 0,71; t=2,30). Крім цього, у віці 8 років визначено кореляційний зв'язок між перебиванням тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку і показниками: простої: (r=0,58; t=2,12) і складної (r=0,56; t=2,10) зорово-моторної реакції; стійкої (r=0,58; t=2,16), швидкої

Продовження, початок на стор. 16

($r=0,52$; $t=2,09$) і помилками ($r=0,58$; $t=2,16$) уваги; часом ($r=0,58$; $t=2,15$) мислення.

Висновки

Дослідженнями не виявлено взаємозв'язку, по відношенню до попередніх років (6—7 років), між підбиванням ракеткою тенісного м'яча і рухливістю нервових процесів та складною зорово-моторною реакцією, це свідчить, що при виконанні досить простої справи не потребується складних психофізіологічних зрушень організму юних тенісистів.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дозволяє констатувати, що існує взаємозв'язок між психофізіологічними властивостями і результатами педагогічного тестування юних тенісистів 6—7—8 років які, впливають на становлення умінь в техніці тенісу. Можна припустити, що ці роки підготовки юних тенісистів є базовими, оскільки спостерігається збільшення кількості значущих психофізіологічних якостей і властивостей, що істотно впливають на ефективність змагальної діяльності юних тенісистів.

Список літератури

1. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания/ Алексей Цезаревич Деминский. — Донецк: Донеччина, 1985. — 520 с.
2. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет/ С.С. Коваль// Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. ст. — Харків: ХДАФК, 2009. — № 3. — С. 88—93.
3. Люшкинов В.Н. Исследование психофизиологического состояния футболистов/ В.Н. Люшкинов, А.С. Корнеев// Футбол: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С.56-58
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
5. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности (перевод с английского) / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл // К.: Олимпийская литература, 1997. — 504 с.
6. Харченко Т. П. Формування елементів техніки фігурного катання у процесі розвитку рухових якостей дітей 7-9 років / Т. П. Харченко, В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2009. — Вип. 1. — С. 71-74.

Надійшла до редакції 10.09.2012 р.

Лобода В. С. Особенности психофизиологических факторов, которые обеспечивают эффективность технико-тактических действий юных теннисистов 6—8 лет. В статье рассмотрены особенности психофизиологических факторов, которые обеспечивают эффективность технико-тактических действий юных теннисистов 6—8 лет. Проведен корреляционный анализ технико-тактических действий и психофизических показателей юных теннисистов 6—8 лет.

Ключевые слова: юные теннисисты, технико-тактичні действия, психофизиологические факторы.

Loboda V. Features of psychological factors that provide efficiency of tactical actions of young tennis players 6—8.

In the article the considered features of psychological factors that provide efficiency of tactical actions of young tennis players 6—8. The cross-correlation analysis of tactical actions and psychological indexes of young tennis players is conducted 6—8.

Keywords: young tennis players, tactical actions, psychological factors.