

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

Лобода В. С.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто особливості психофізіологічних чинників, що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій юних тенісистів 6–8 років. Зазначено, що в юних тенісистів технічний рівень не лише низький, але й не відрізняється стабільністю, що примушує спортсменів постійно відволікатися на правильність виконання технічних прийомів, гальмує швидкість, а часто й правильність вибору тактичного рішення. Проведено кореляційний аналіз техніко-тактичних дій і психофізіологічних показників юних тенісистів 6–8 років, на основі якого 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. Отримані результати свідчать про поступове збільшення з віком спортсменів кількості кореляційних зв'язків, особливо в показниках гри у стінку тенісистів 8-ми років.

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

Аннотація. Лобода В. С. Особенности психофизиологических факторов, обеспечивающих эффективность технико-тактических действий юных теннисистов 6–8 лет. Рассмотрены особенности психофизиологических факторов, обеспечивающих эффективность технико-тактических действий юных теннисистов 6–8 лет. У юных теннисистов технический уровень не только низкий, но и нестабильный, что заставляет спортсменов постоянно отвлекаться на правильность выполнения технических приемов, тормозит значущую, а часто и правильность выбора тактического решения. Проведен корреляционный анализ технико-тактических действий и психофизиологических показателей юных теннисистов 6–8 лет, на основе которого можно допустить, что эти годы подготовки юных теннисистов являются базовыми, поскольку наблюдается увеличение количества значимых психофизиологических качеств и свойств, которые существенно влияют на эффективность состязательной деятельности юных теннисистов. Полученные результаты свидетельствуют о постепенном увеличении с возрастом спортсменов количества корреляционных связей, особенно в показателях игры в стенку теннисистов 8-ми лет.

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

Abstract. Loboda V. Features of psychology-physiology factors, providing efficiency of technical-tactical actions of young tennis players 6–8 years. In the article there are the considered features of psychology-physiology factors which provide efficiency of technical-tactical actions of young tennis players 6–8 years. For young tennis players a technical level is not only subzero but also not stable, that compels sportsmen to be constantly distracted on the rightness of implementation of technical receptions, brakes speed, and often and rightness of choice of tactical decision. The cross-correlation analysis of technical-tactical actions and psychology-physiology indexes of young tennis players is conducted 6–8 years, on the basis of which it is possible to assume that these years of preparation of young tennis players are base, as there is an increase of amount of meaningful psychology-physiology internals and properties which substantially influence on efficiency of contention activity of young tennis players. The got results testify to the gradual increase of cross-correlation connections with age of sportsmen, especially in the indexes of playing a wall in age 8 years.

Key words: young tennis players, technical-tactical actions, psychology-physiology factors.

Вступ. Успішний виступ спортсменів на змаганнях має за передумову застосування систематичних тренувань, спланованих на основі врахування психофізіологічних особливостей спортсмена. Тому, разом зі значущістю сенситивних періодів, слід зважати також на 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 тільки як характеристика середньостатистичного рівня розвитку у віці 6–8 років, а й 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]. Окремі автори розглядають проблему важливості і значущості певних психофізіологічних якостей і властивостей, характерних для різних вікових груп спортсменів [4–6].

Проте, звертає на себе увагу той факт, що більшість досліджень не дають чіткого уявлення про те, які з психофізіологічних якостей і властивостей є найбільш важливими й істотними для формування і

вдосконалення техніко-тактичних дій гравців на різних етапах спортивної діяльності.

Провідні фахівці галузі фізичної культури і спорту стверджують, що успіх у сфері цієї діяльності багато в чому залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсмена [1; 3]. У той же час, різні види спорту пред'являють певні вимоги, що сприяє формуванню необхідних властивостей і якостей особистості спортсмена, значущих 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 й 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 виконуються відповідно 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 2.1.11.4 п «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту в річному циклі підготовки» (номер державної реєстрації 0107U002270).

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

У якості психофізіологічних чинників використовувалися показники: рухливості нервових процесів;



відтворення середнього часу виконання дій; адекватності сприйняття часового інтервалу 5 с; проста зорово-моторна реакція (ЗМР); складна ЗМР; уваги (стійкість, об'єм, швидкість, помилки); мислення (час, помилки). Техніко-тактичні дії визначалися за показниками: підбивання ракеткою тенісного м'яча; гра у стінку; перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика з відскоку; індекс точності ударів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, опитування провідних тренерів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати опитування провідних тренерів тенісистів, а також аналіз доступної науково-методичної літератури дозволили виявити й уточнити найбільш значущі психологічні якості і властивості, які характерні для юних тенісистів різного віку. Це дозволило науково обґрунтувати комплекс основних психологічних чинників, що забезпечують ефективність змагальної діяльності юних тенісистів у 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 руховими навичками гри та подальше їх удосконалення. «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, у точному виконанні пов'язаних з ним дій. Так, гравець повинен уміти одночасно розподіляти увагу, контролюючи дії суперника, з одного боку, а з іншого – зосередитися на виконанні технічних прийомів у конкретній ігровій ситуації. Ефективність такої «уваги» дозволяє, по-перше, бути готовим до прийому м'яча від суперника, по-друге, визначати напрям майбутнього удару на протилежний бік майданчика.

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

За наявності ефективною уваги процеси мислення протікають правильно і швидко, тобто спортсмен – тенісист, уміючи швидко й ефективно перемикаєти і розподіляти увагу, зберігаючи при цьому раціональну долю її 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 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. В юних тенісистів 6–8 років технічний рівень не лише низький, але й 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 передхідний чинник.

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

В юних тенісистів на початку тренувань (6 років) виявлено вісім психофізіологічних показників, із використаних нами одинадцяти, 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 адекватності сприйняття часового інтервалу мають слабкий кореляційний зв'язок з грою в стіну ($r=0,42$; $t=2,01$) і підбиванням ракеткою тенісного м'яча ($r=0,43$; $t=2,01$).

Найбільше на технічні показники впливає проста зорово-моторна реакція, це стосується підбивання ракеткою 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 має незначний кореляційний зв'язок з індексом точності ударів ($r=-0,48$; $t=2,06$).

У той же час тільки два показники з чотирьох, що відтворюють прояв уваги (швидкість і помилки), у незначному ступені впливають на гру в стінку ($r=0,48$; $t=2,06$) та на 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.

У 7-річному віці значно збільшилась кількість показників, що мають взаємозалежність (табл. 2). Найбільша кількість психофізіологічних показників впливає на гру в стінку (8 із 11), 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; стійкість ($r=-0,50$; $t=2,07$), швидкість ($r=0,52$; $t=2,07$) та помилки ($r=-0,54$; $t=2,08$) 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 адекватності сприйняття часового інтервалу 5 с ($r=0,51$; $t=2,08$), 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 – $r=-0,57$; $-0,58$; $t=2,11$; $2,14$).

Меншою мірою впливають психофізіологічні показники на підбивання ракеткою тенісного м'яча, лише рухливість нервових процесів, адекватність

Таблиця 1

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

№	Показники	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	Рухливість нервових процесів, с	-0,48	2,07	-	-	-	-	-	-
2	Відтворення середнього часу виконання дій, с	-	-	-0,46	2,04	-	-	-	-
3	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с, с	0,43	2,01	0,42	2,01	-	-	-	-
4	Проста ЗМР, с	0,46	2,06	0,49	2,07	-	-	0,54	2,11
5	Складна ЗМР, с	-	-	-	-	-	-	-0,48	2,06
6	Увага: - стійкість, ум. од. - об'єм, ум. од. - швидкість, с - помилки, кіл-ть	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	0,48	2,06	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-0,45	2,04
7	Мислення: - час, с - помилки, кіл-ть	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-0,46	2,04

Таблиця 2

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

№	Показники	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	Рухливість нервових процесів, с	-0,52	2,08	-	-	-	-	-	-
2	Відтворення середнього часу виконання дій, с	-	-	-0,51	2,08	-	-	-	-
3	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с, с	0,44	2,01	0,45	2,02	-	-	0,51	2,08
4	Проста ЗМР, с	0,49	2,07	0,50	2,07	0,49	2,07	0,54	2,11
5	Складна ЗМР, с	-0,52	2,08	-0,56	2,09	-	-	-0,53	2,09
6	Увага: - стійкість, ум. од. - об'єм, ум. од. - швидкість, с - помилки, кіл-ть	-	-	-0,50	2,07	-	-	-0,51	2,08
		-	-	-	-	-	-	-0,52	2,08
		-	-	0,52	2,07	-	-	0,56	2,10
		-	-	-0,54	2,08	-0,48	2,05	-0,54	2,09
7	Мислення: - час, с - помилки, кіл-ть	-	-	-0,55	2,08	-	-	-0,57	2,11
		-	-	-0,52	2,07	-	-	-0,58	2,14

сприйняття часу, проста і складна зорово-моторна реакція мають незначний ($r=0,44-0,52$; $t=2,01-2,08$) кореляційний зв'язок. Два показника (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 психофізіологічними якостями виявлено у тенісистів віком 8 років (табл. 3). Нами отримані значущі кореляційні зв'язки між найбільш складною вправою, грою в стінку, і всіма психофізіологічними показниками, які використовувались у наших дослідженнях. На відміну від попереднього року, з'явився слабкий кореляційний зв'язок з 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) залишилися 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 величин 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 ($r=0,55$; $t=2,10$) зорово-моторної реакції; стійкістю ($r=0,58$; $t=2,16$), швидкістю ($r=0,52$; $t=2,09$) і помилками ($r=0,58$; $t=2,16$) уваги; часом ($r=0,57$; $t=2,16$) і помилками ($r=0,58$; $t=2,15$) мислення.

Дослідженнями не виявлено взаємозв'язку, на відміну від 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 вправи не потребується складних психофізіологічних реакцій організму юних тенісистів.

Висновки. 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.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення елементів техніки юних тенісистів 6–8 років і старше за рахунок підвищення рівня їх фізичних якостей.

Таблиця 3

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

№	Показники	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	Рухливість нервових процесів, с	–	–	–0,56	2,10	–	–	–0,54	2,09
2	Відтворення середнього часу виконання дій, с	–	–	–0,51	2,08	–	–	–	–
3	Адекватність сприйняття часового інтервалу 5 с, с	0,45	2,01	0,48	2,06	–	–	–	–
4	Проста ЗМР, с	0,50	2,04	0,52	2,04	0,58	2,12	–	–
5	Складна ЗМР, с	–	–	0,65	2,28	0,55	2,10	0,63	2,27
6	Увага: - стійкість, ум. од. - об'єм, ум. од. - швидкість, с - помилки, кіл-ть	–	–	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
7	Мислення: - час, с - помилки, кіл-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

Література:

1. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А. Ц. 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 : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 88–93.
3. Люкшинов В. Н. Исследование психофизиологического состояния футболистов / В. Н. Люкшинов, А. С. Корнеев // Футбол : [Ежегодник]. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 56–58

Лобода В. С. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ



4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности (перевод с английского) / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – 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 : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2009. – Вип. 1. – С. 71–74.

