

**Визначення особливостей прояву психофізіологічного стану студентів
для обґрунтування їх відбору до занять волейболом***Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Волейбол – чудовий засіб рекреації, оздоровлення та активного відпочинку людини незалежно від її віку, статі й навколишнього середовища. При цьому слід зауважити, що заняття волейболом, як і іншими видами спортивних ігор, мають істотний вплив на формування та розвиток діяльності й функцій центральної нервової системи [2; 3].

Різноманітні впливи під час гри у волейбол стимулюють дозрівання нервових клітин і виникнення між ними взаємозв'язків, сприяють прояву спадкових (генетичних) можливостей нервової системи [5].

Проведені дослідження в цій сфері виконано відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації учбово-тренувального процесу в ігрових видах спорту» Міністерства науки і освіти, сім'ї, молоді і спорту України, розробленого й затвердженого на кафедрі спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Вивчення матеріалів попередніх досліджень та результатів наукових праць дало змогу встановити, що на ефективність тренувальної й ігрової діяльності спортсмена, який займається волейболом, впливають його спеціальні інтелектуальні якості: швидкість та обсяг зорового сприйняття, швидкість переробки інформації, розвинене оперативне мислення, хороша короткочасна пам'ять, стійкість уваги й ін. [2; 4].

Саме тому, вивчення особливостей нервової системи та перебігу нервових процесів викликає особливий інтерес та є актуальним питанням системи відбору й підготовки спортсменів-початківців, які спеціалізуються у волейболі або займаються волейболом на прикладі студентського спорту [1; 5].

На сьогодні існує необхідність урахування не тільки загальної та спеціальної фізичної підготовленості молодих людей, які мають бажання займатися волейболом, але й контролю функціональних можливостей їхнього організму для більш точного та правильного підбору самого виду спорту в системі їх фізичного виховання й направленості тренувальних навантажень під час занять [1; 3].

Завдання дослідження – встановити найбільш простий і доступний метод визначення психофізіологічного стану студентів; вивчити психофізіологічний стан студентів різного рівня фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації; визначити вплив занять волейболом на рівень прояву психофізіологічного стану студентів, котрі займаються волейболом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи досліджень: аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури, анкетування, психофізіологічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводили в умовах навчально-тренувального процесу на базі кафедри фізичного виховання Київського національного лінгвістичного університету. У дослідженнях узяли участь 350 студентів першого курсу вищевказаного університету.

Проведено первісне анкетне опитування, яке дало підставу встановити, що з 350 студентів першого курсу, які вибрали волейбол як вид спорту своєї системи фізичного виховання, 34 % мають I та II кваліфікаційні розряди, а 47 % – III кваліфікаційний розряд із волейболу. Також встановлено, що 57 % студентів займалися волейболом у спортивних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, 12 % студентів закінчили класи спеціалізованих спортивних шкіл-інтернатів та спортивних училищ, 39 % – займалися волейболом у шкільних секціях і 34 % – на відкритих майданчиках індивідуально.

У процесі тестування, спрямованого на визначення рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості студентів, нами сформовано групи залежно від рівня потенційної можливості занять волейболом: перша група (11 %) – студенти, які показали відмінний рівень фізичної, технічної й тактичної підготовленості, із потенційною можливістю участі в тренувальному та змагальному про-

цесах професійної студентської команди ВНЗ; друга група (51 %) – студенти, які продемонстрували хороший результат педагогічного тестування, із потенційною можливістю брати участь у тренувальному й змагальному процесах студентської молоді ВНЗ із волейболу; третя група (38 %) – студенти, рівень підготовленості яких перебуває на задовільному рівні, із потенційною можливістю підвищення рівня здоров'я та розвитку рухових якостей з допомогою занять волейболом.

Паралельно проведено тестування психофізіологічного стану студентів. У ролі експрес-тесту обрано тепінг-тест: виконання максимальної кількості ударів олівцем у шести квадратах розміром 20x20 см кожен за 30 секунд (по 5 секунд для кожного квадрата окремо без переривання роботи).

Аналіз результатів психофізіологічного тестування дав підставу визначити силу й рухливість нервових процесів обстежуваних студентів за такими показниками:

- максимальна кількість рухів за певний інтервал часу (5 секунд);
- лабільність нервових процесів – динаміка зміни кількості виконаних ударів за рівні інтервали часу (шість інтервалів по 5 секунд кожен);
- час виконання одиночного руху – співвідношення максимальної кількості рухів і часу їх виконання (5 секунд);
- середнє значення часу виконання одиночного руху – співвідношення загальної кількості рухів і часу їх виконання (30 секунд).

Отримані результати дали змогу встановити числові значення перерахованих вище показників і провести градацію оцінками «відмінно – 5», «добре – 4» та «задовільно – 3» для кожної з трьох груп студентів.

Аналіз даних психофізіологічного тестування показав, що із 39 (11 %) студентів, які склали 1-шу групу, відповідно до рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості, оцінку «відмінно – 5» отримали 16 осіб, «добре – 4» – 11 студентів, «задовільно – 3» – 12 осіб.

Отже, слід зробити висновок, що із 39 осіб, які отримали за результатами педагогічного тестування відмінну оцінку й відібрані для можливої участі в тренувальному та змагальному процесах професійної студентської команди університету, тільки 16 студентів (41 % 1-ї групи) характеризуються високою швидкістю й стійкою лабільністю нервових процесів.

У 2-й групі оцінка психофізіологічного стану студентів відповідає значенню «відмінно – 5» у 21 особи, «добре – 4» – у 75 студентів, «задовільно – 3» – у 82 осіб.

У 3-й групі психофізіологічний стан студентів оцінюється як «відмінно – 5» у 39 осіб, «добре – 4» – у 57 студентів, «задовільно – 3» – у 37 осіб.

Результати тестування свідчать, що студенти, психофізіологічний стан яких оцінюється на «відмінно – 5», мають потенційну можливість переходу з більш слабкою групи щодо рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки в більш сильну групу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз проведених досліджень підтвердив взаємозв'язок рівня фізичної й технічної підготовленості студентів, які займаються волейболом, з рівнем прояву психофізіологічних особливостей їхнього організму.

Однак з урахуванням взаємообумовленості цих процесів потрібно відзначити, що результати психофізіологічного тестування дають можливість більш детально проаналізувати рівень фізичної підготовленості й ступінь психологічної реактивності студентів із можливим використанням отриманих даних як практичних рекомендацій та обґрунтування системи відбору й підготовки студентів, котрі займаються волейболом.

Перспективою подальших досліджень є можливість використання психофізіологічного тестування з метою прогнозування можливого рівня фізичної й технічної підготовленості студентів, а також для проведення оперативного, поточного та етапного видів контролю динаміки зміни результативності й ефективності занять із волейболу серед студентів вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-ов и фак. Физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с. ; ил.
2. Психомоторная организация человека : учебник [для ВУЗов] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
3. Спортивные игры : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури пед. вищ. навч. закл. : у 2 т. / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова] ; під ред. Ж. Л. Козіної. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Х., 2010. – 200 с.
4. Физиология человека / [под ред. В. М. Покровского, Г. Ф. Коротко]. – М. : Медицина, 2003. – С. 229–244.

5. Ханін Ю. Л. Психологія об'єднання в спорті / Ю. Л. Ханін. – М. : ФіС, 1990. – 280 с.

Анотації

Стаття присвячена вивченню особливостей прояву психофізіологічного стану студентів непрофільних ВНЗ для визначення можливості й ефективності їх занять волейболом. Установлено, що рівень прояву психофізіологічного стану студентами, котрі спеціалізуються у волейболі, тісно пов'язаний із рівнем працездатності організму та прояву спеціальних фізичних якостей. Виявлено показники психофізіологічного стану, які дають змогу визначити необхідність і потенційну можливість студентам займатися волейболом та використовувати як модельні значення для системи відбору до занять спортивними іграми взагалі.

Ключові слова: фізичне виховання, волейбол, студенти, психофізіологічний стан, психофізіологічні особливості організму.

Наталья Кондак, Ирина Гаврилко. Определение особенностей проявления психофизиологического состояния студентов для обоснования их отбора к занятиям волейболом. *Статья посвящена изучению особенностей проявления психофизиологического состояния студентов непрофильных ВУЗов для определения возможности и эффективности их занятий волейболом. Установлено, что уровень проявления психофизиологического состояния студентов, специализирующихся в волейболе, тесно связан с уровнем работоспособности организма и проявления специальных физических качеств. Установлены показатели психофизиологического состояния, позволяющие определить необходимость и потенциальную возможность студента заниматься волейболом и использовать как модельные значения для системы отбора к занятиям спортивными играми вообще.*

Ключевые слова: физическое воспитание, волейбол, студенты, психофизиологическое состояние, психофизиологические особенности организма.

Nataliya Kondak, Iryna Havrylko. Defining of Peculiarities of Psychophysiological State Manifestation of Students for Grounding of Selection for Taking up Volleyball. *The article is devoted to studying of psychophysiological state manifestation of students of nonspecialized higher educational establishments for defining their abilities and effectiveness of volleyball practicing. It was found out that level of psychophysiological state manifestation of students who specialize in volleyball is closely connected with the level of organism's workability and special physical qualities manifestation. We have also revealed indices of psychophysiological state that allow to define the necessity and potential ability of a student to practicing volleyball and use them of model meanings for selection system for taking up sports games at all.*

Key words: physical education, volleyball, students, psychophysiological state, psychophysiological peculiarities of an organism.