

ЗЕНЧЕНКО Г.И., КУЗЕМКО Л.М., БЕНЕДИЦКИЙ И.П., БЕНЕДИЦКИЙ П.П.
ЗАВИСИМОСТЬ ПРИРОСТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ У НАЧИНАЮЩИХ ТЯЖЕЛО-
АТЛЕТОВ ОТ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Черниговский государственный пединститут им.Т.Г.Шевченко

Достижение высоких результатов в любом виде спорта определяется интегральным действием многих факторов, одним из которых является соответствие индивидуальных особенностей личности и выбранным видам деятельности.

В нашем исследовании мы попытались установить зависимость роста спортивных результатов начинающих спортсменов-тяжелотлетов от их типологических особенностей высшей нервной деятельности.

Силу нервных процессов мы определили по изменению времени латентного периода (ЛП) при предъявлении 50 звуковых сигналов в течение 5 минут. Учитывался процент прироста ЛП в конце опыта по отношению к начальным данным. Параллельно проводился расчет устойчивости реакции по методике Лоскутовой Т.Д. /1975,1977. . Подвижность нервных процессов выявлялась путем переделки сигнальных значений раздражителей с включением элементов "ошибки". При этом учитывалось время ЛП. Для определения времени ЛП использовался

рефлексометр типа ИПР-01.

Исследования проводили на двадцати подростках в возрасте 14-16 лет, которые систематически занимались в секции по тяжелой атлетике. Система тренировки у всех испытуемых была практически одинакова.

Для определения роста тренированности вначале исследования и через 10 месяцев после систематической тренировки были проведены тестированные соревнования в двух классических упражнениях: рывке и толчке. Полученные результаты суммировались и сумму переводили в очки по системе Стародубцева И.П.

По результатам определения силы нервных процессов 55% всех испытуемых были отнесены к сильному типу нервной системы. Среднее время ШП равнялось $221 \pm 61,5$ мс, изменения в течение 5 минут были незначительны. 25% испытуемых имели нервные процессы средней силы. Время ШП - 162 ± 42 мс. Прирост ШП в конце опыта составлял $19 \pm 4,7$ %. Остальные 20% испытуемых имели слабые нервные процессы. Их ШП в начале опыта равнялось 138 ± 63 мс, прирост в конце был $33,5$ %. Различия достоверны, $P < 0,01$.

Среднее значение прироста результатов начинающих спортсменов с сильными нервными процессами и средней силы значительно превосходят аналогичный показатель роста спортсменов со слабыми нервными процессами (58,9 балла, 47,2 балла и 16,7 балла соответственно).

По результатам определения подвижности нервных процессов испытуемые были разделены на лица с высокой подвижностью, средней и инертные.

Средние значения прироста результатов у спортсменов с инертными нервными процессами значительно превосходили показатели подростков, обладающих высокой и средней подвижностью. Так, у инертных прирост результатов составлял 107,6 балла, у среднеподвижных

47,2 балла и высокой подвижностью - 39,5 балла. Различия достоверны, $P < 0,01$.

Таким образом, в тяжелой атлетике более важным признаком свойств нервной системы является сила и инертность нервных процессов. Это можно объяснить тем, что в тяжелой атлетике устойчивая доминанта обеспечивает более четкое автоматическое выполнение двигательного навыка.