

АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНСЬКОЇ РСР
ІНСТИТУТ ФІЗІОЛОГІЇ ім. О. О. БОГОМОЛЬЦЯ

ІХ З'ЇЗД
УКРАЇНСЬКОГО
ФІЗІОЛОГІЧНОГО
ТОВАРИСТВА

Запоріжжя, 1972 р.

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ВИДАВНИЦТВО «НАУКОВА ДУМКА»
КИЇВ—1972

ЗМІНИ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Г. І. Зенченко, Л. М. Кузьомко

Чернігівський педінститут

Досліджувалися сила і рухливість нервових процесів та їх зміна під впливом тренувань у студентів факультету фізичного виховання. Використовувалась мовно-рухова методика А. Г. Іванова-Смоленського в модифікації Г. А. Ємченко. Сила нервових процесів визначалася за величиною умовно-рефлекторних реакцій, ступенем змін умовних рефлексів під впливом зовнішнього гальмування, шляхом багаторазового застосування і тривалої дії позитивних та гальмівних подразників. Рухливість нервових процесів визначалася за величиною латентного періоду та швидкістю переробки стереотипу.

Досліди проводились під час лижного збору (студенти проходили щодня понад 10 км) ранком до занять та в кінці дня після шестигодинних тренувань на лижах.

Результати спостережень показують, що після значного фізичного навантаження сила і рухливість нервових процесів змінюються. Ступінь цих змін залежала від ступеня тренуваності організму та від спеціалізації спортсмена. Так, у студентів, які мали перший спортивний розряд, швидкість реакції не змінювалась або в окремих випадках підвищувалася після занять. У більшості студентів, які мали нижчі розряди, спостерігалось значне зниження рухливості нервових процесів. Виявлено залежність змін ВНД від спеціалізації спортсмена. Це стосується головним чином такої особливості, як рухливість нервових процесів. Так, у легкоатлетів вищих розрядів, гребців та ігровиків рухливість нервових процесів не знижувалась.

Одержані нами дані можуть допомогти в розв'язанні основних проблем теорії і практики фізичного виховання.