

**Мірошніченко В. М.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц.,  
*Донецький національний університет імені Василя Стуса,*  
*Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ПРИЙНЯТТЯ ТАКТИЧНИХ РІШЕНЬ У ЄДИНОБОРСТВАХ**

У системі цілісної підготовки у єдиноборствах роль тактичної підготовленості фахівцями визначається на рівні з технічною та фізичною підготовленістю. Тактика змагальної діяльності передбачає розумові операції, які виражені у тактичному задумі, і практичні дії, які забезпечують реалізацію цього задуму. Ефективність тактичної діяльності залежить від уміння передбачити змагальну ситуацію ще до її розгортання та швидко відреагувати на неї оптимальною для цієї ситуації дією у відповідь. За однакового рівня розвитку функціональної, фізичної, технічної, психологічної підготовленості перевагу матиме спортсмен, який швидше прийматиме тактичні рішення під час поєдинку [1].

З популярних джерел відомо, що низка провідних спортсменів світу використовують інтелектуальні вправи для удосконалення швидкості прийняття тактичних рішень. Наприклад, у своїх інтерв'ю Олександр Усик і Василь Ломаченко зазначали, що включають у тренувальний процес різноманітні інтелектуальні вправи. В одному з відеоматеріалів, який розміщений на сторінці Василя Ломаченка у Facebook, він ділиться моделлю тренування, де між спарингами вирішує інтелектуальні завдання: швидко знайти цифри у заданому порядку. У цій публікації Ломаченко зазначає: «Ігнорування ментальної складової боксу – це ігнорування 90 % його суті». Але детальний опис таких тренувань та дослідження їх ефективності тримаються в секреті. *Про необхідність використання індивідуальних інтелектуальних тренувань у підготовці боксерів у своїх роботах вказують Olusoga Pete [2] та Lane [3].* Автори визначають роль розумових операцій в боксі на рівні 90–95 %.

Максимальної ефективності від тренувальних впливів можна досягти за умови, коли вони спрямовані на розвиток якостей, які знаходяться у сенситивному періоді. Для швидкості прийняття тактичних рішень, за даними А. С. Солодкова, Е. Б. Сологуба, сенситивний період відповідає віковому діапазону 12–15 років. Саме у цей період відбувається різке зростання налагодження зв'язків між різними корковими центрами, що сприяє налагодженню міжсистемних зв'язків. У віці 10–12 років встановлюється гальмівний вплив кори на підкіркові структури. У такий спосіб формується корково-підкіркові взаємовідносини з домінуючою роллю кори великих півкуль і підпорядкованою роллю підкірки. Отже, до 13 років встановлюються умови для побудови складних

програм поведінки. У 13-річних підлітків суттєво покращується здатність до опрацювання інформації, швидкого прийняття рішень, підвищення ефективності тактичного мислення. За даними авторів, час прийняття рішень у 13-річних вірогідно скорочується порівняно з 10-річними і до 16 років майже не змінюється, але і не досягає рівня дорослих [4].

У єдиноборствах важливого значення набуває рівень розвитку сенсорних систем, оскільки саме вони доносять інформацію до ЦНС для подальшого її опрацювання. У середньому шкільному віці закінчується дозрівання усіх сенсорних систем організму. Зорова сенсорна система вже до 12–14 років досягає функціональної зрілості. Дозрівання слухової сенсорної системи завершується до 12–13 років. Вестибулярна сенсорна система дозріває до 14 річного віку. Рухова сенсорна система активно дозріває у період від 7–8 років до 13–15 років, коли досягається її оптимальний рівень розвитку [4].

Оскільки підлітковий вік співпадає із пубертатним періодом у фізіологів є певні застереження. У період з 13 до 15 років послаблюється гальмівний вплив кори на нижчі структури, сприяючи «буйству» підкірки, що проявляється посиленням емоційних реакцій. Такі зміни сприяють порушенню координації рухів, погіршують пам'ять та відчуття часу. У цьому віці ускладнюється закріплення умовних рефлексів, погіршується здатність до закріплення та обробки динамічних стереотипів. Такі функціональні зміни варто враховувати під час побудовитренувального процесу в єдиноборствах [4].

Ми вже зазначали, що у доступній нам літературі не зустрічали наукові розробки із впровадження інтелектуальних вправ у процес підготовки спортсменів у єдиноборствах. Водночас існує низка наукових публікацій, які доводять ефективність інтелектуальних вправ *для підвищення когнітивної функції*. Зокрема, Kawashima Ryuta встановила зростання когнітивної функції під впливом математичних вправ та вправ вивчення японської мови як у літніх осіб із хворобою Альцгеймера, так і здорових літніх осіб [5]. Т. А. Salthouse доводить зв'язок інтелектуальних тренувань із зростанням когнітивної функції [6]. Варто зазначити, що когнітивні функції включають у себе також здатність швидко оцінювати ситуацію, що склалася, та швидко приймати рішення у відповідь.

Низка досліджень, спрямованих на удосконалення когнітивної функції, проведені у спорті. Munroe-Chandler, Hall, & Fishburne з метою підвищення швидкості реакції вибору у юних футболістів успішно застосовували демонстрацію слайдів з певними руховими ситуаціями [7]. Jones, Hanton, & Connaughton довели доцільність демонстрації слайдів з певними руховими ситуаціями *для тренувань розумової витривалості і психологічної стабільності веслувальників* [8]. Williams, Cumming, & Balanos досягли адаптації спортсменів до стресових ситуацій за допомогою когнітивних тренувань – демонстрації образів,

які провокують три типи реакції: виклик, нейтральну та загрозу [9]. Дослідження, проведені Munzert, Lorey, & Zentgraf, виявили ефективність інтелектуальних тренувань для лікування неврологічних хворих. Також автори рекомендують використовувати інтелектуальні вправи у спортивних тренуваннях, зокрема як доповнення до силових тренувань [10].

Усі вищеперераховані дослідження об'єднує цілеспрямований вплив інтелектуальними вправами на центральну нервову систему, що забезпечує зростання її можливості обробляти більший обсяг інформації що надходить, врахувати можливі варіанти розвитку подій та синтезувати рішення оптимальні для певної ситуації, збільшити швидкість подачі команд для їх виконання. Саме такі зміни у вищій нервовій діяльності забезпечать швидкість прийняття тактичних рішень у єдиноборствах.

Отже, аналіз літературних джерел виявив, що інформація про використання інтелектуальних вправ з метою підвищення прийняття швидкості тактичних рішень у єдиноборствах зустрічається лише у популярній вітчизняній та іноземній літературі. Публікацій наукового характеру, які висвітлюють зміст інтелектуальних вправ, методи їх застосування, їх вплив на різні сторони підготовки спортсменів, ми не зустрічали. Водночас є низка досліджень, які доводять ефективність застосування інтелектуальних вправ для удосконалення когнітивної функції, що дає змогу висунути гіпотезу про ефективність таких вправ для підвищення швидкості прийняття тактичних рішень під час проведення поєдинків у єдиноборствах. Фахівці з вікової фізіології спорту вважають, що оптимальним віковим періодом для удосконалення тактичного мислення є період 12–15 років. Тому подальші наукові дослідження варто спрямувати на розробку тренувальних програм, які вміщують інтелектуальні вправи, спрямовані на підвищення швидкості прийняття тактичних рішень та дослідження ефективності таких програм зі спортсменами 12–15 років.

### Список використаних джерел

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
2. Olusoga Pete. Boxing psychology – train your brain. *Boxing science*. 2014. Retrieved from URL: <http://boxingscience.co.uk/boxing-psychology-train-brain/>
3. Lane A. Consultancy in the ring: Psychological support to a World Champion professional boxer. In B. Hemmings & T. Holder (eds.), *Applied Sport Psychology: A Case-Based Approach*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd. 2009. P. 51–61.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. М. : Олимпия Пресс, 2005. 528 с.

5. Kawashima Ryuta. Mental Exercises for Cognitive Function: Clinical Evidence. *J Prev Med Public Health*. 2013. Jan; 46 (Suppl 1): P. 22–27. URL: <https://doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S22>
6. Salthouse T. A. Mental exercise and mental aging: evaluating the validity of the "use it or lose it" hypothesis. *Perspectives on Psychological Science*. 2006. 1(1). P. 68–87. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00005.x>
7. Munroe-Chandler K., Hall C., & G. Fishburne. Playing with confidence: the relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 2008. (26). P. 1539–1546.
8. Jones G., Hanton S., & Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002. (14). P. 205–218.
9. Williams S. E., Cumming J., & Balanos G. M. The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2010. (32). P. 339–358. URL: <https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.339>
10. Munzert J., Lorey B., & Zentgraf K. Cognitive motor processes: the role of motor imagery in the study of motor representations. *Brain Res Rev*, 2009. (60). URL: 306–326 <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2008.12.024>

Сидоренко С., здобувач вищої освіти,  
 Полтавський національний педагогічний університет  
 імені В. Г. Короленка,  
 Україна

Науковий керівник: Денисовець Т. М., канд. пед. наук, доц.,  
 Полтавський національний педагогічний університет  
 імені В. Г. Короленка,  
 Україна

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі і тіла. Молодший шкільний вік – це період фізіологічного, психологічного, соціального становлення особистості. Основи здоров'я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства. Тож збереження