

## Формування психомоторних здібностей у студентів в ігрових видах спорту

Лазуренко С.І., Кучеренко Н.М.

Горлівський регіональний інститут Вищого навчального закладу  
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

### Анотація:

Розглядаються питання специфічної рухової діяльності, якою є ігрові види спорту. Наголошується значення системоутворюючого чинника в цьому виді діяльності – м'яча, який її опредмечує і саме відповідно до його переміщення плануються і здійснюються всі рухові дії гравців на майданчику. Визначається значення деяких психомоторних здібностей, рівень розвитку яких дозволяє гравцям виконувати адекватні ігровим ситуаціям дії. На підставі власних експериментальних досліджень пропонуються методичні прийоми їх формування.

**Лазуренко С.І., Кучеренко Н.М. Формирование психомоторных способностей у студентов в игровых видах спорта.** Рассматриваются вопросы специфической двигательной деятельности, каковой является игровые виды спорта. Отмечается значение системообразующего фактора в этом виде деятельности – мяч, который ее опредмечивает и именно в соответствии с его перемещением планируются и совершаются все двигательные действия игроков на площадке. Определяется значение некоторых психомоторных способностей, уровень развития которых позволяет игрокам выполнять адекватные игровым ситуациям действия. На основании собственных экспериментальных исследований предлагаются методические приемы их формирования.

**Lazurenko S.I., Kucherenko N.M. Forming psychomotoric's capabilities for students in the playing types of sport.** The questions of specific motive activity which playing types of sport are examined. The value of system forming factor is marked in this type of activity – ball which it subject making and exactly in accordance with his moving all of motive actions of all of players are planned and carried out on a ground. The value of some psychomotoric's capabilities is determined, the level of development of which allows players to execute adequate playing situations actions. On the basis of own experimental researches the methodical receptions of their forming are offered.

### Ключові слова:

психомоторика, здібності, формування, асиметрія, взаємодія, тонус, еталон.

психомоторика, способности, формирование, асимметрия, взаимодействие, тонус, эталон.

psychomotoric, capabilities, forming, asymmetry operation, tone, standard.

### Вступ.

Ігрові види спорту - це специфічний вид діяльності, де органічно переплітаються рухова і розумова діяльність, це набір рухових навичок; наявність і прояв фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, стрибучості); необхідність успішної взаємодії з партнерами по команді і адекватної протидії суперникам.

Розумова діяльність припускає швидку постановку рухового завдання, адекватний аналіз ситуацій, які майже миттєво виникають і змінюються; ухвалення оптимального рішення і внесення відповідних корекцій у рухи. Системоутворюючим елементом даного виду діяльності є м'яч, який наповнює смисловим навантаженням усі ігрові ситуації, які виникають при його переміщенні.

Зазначене вище робить актуальним пошук нових способів формування і розвитку адекватних психомоторних здібностей.

Психомоторні здібності забезпечують ефективне управління рухами і руховими діями на основі точного контролю і саморегуляції. Рухи людини складнокоординовані і багатопланові, у їхній єдності представлені просторові, тимчасові і силові компоненти в складних співвідношеннях і інші різноманітні види сенсомоторних реакцій людини.

Точність відтворення просторових, тимчасових і силових характеристик визначає швидкість рухів і раціональний розподіл зусиль, не тільки процесуальну, але і кінцеву точність рухових дій.

В ігрових ситуаціях за мінімальний час гравцям необхідно визначити напрям і відстань до свого партнера, якому призначається передача, а також точність рухів і додаткових зусиль при передачі м'яча. Неточність тільки одного компонента рухової дії з багатьох складових психомоторної діяльності приведе до втрати м'яча. В ігровій діяльності необхідна точна координація рухів і надзвичайна швидкість рухо-

вих актів. Такі прояви досягаються завдяки розвитку психомоторних здібностей у методичних прийомах навчально-тренувального процесу, які постійно вдосконалюються, багаторазовому їх виконанню в найскладніших умовах, а також вдосконаленню технічних засобів цього процесу.

Розробка напряму, у руслі якого знаходиться пропонується стаття, є природне замовлення від практики, оскільки рухова діяльність, якою є всі без винятку ігрові види спорту, включена до навчальної програми з фізичної культури у школах і з фізичного виховання у середніх і вищих навчальних закладах країни. Також необхідно відзначити, що ігрові види спорту найбільш популярні серед різних вікових груп населення.

### Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

*Об'єкт дослідження* - рухова діяльність людини з предметом (м'ячем), який ускладнює взаємодією і протидією майже одночасно з іншими учасниками рухової активності в ігрових видах спорту.

*Предмет дослідження* - психомоторні здібності людини, які необхідні для успішної діяльності в ігрових видах спорту.

*Мета дослідження* - на основі вивчених джерел і результатів власних експериментальних досліджень визначити можливі шляхи формування психомоторних здібностей в ігрових видах спорту.

### Завдання роботи:

1. Визначити основні психомоторні здібності, що необхідні для ігрових видів спорту.
2. Вивчити (дослідити) рівень розвитку психомоторних здібностей у студентів інституту.
3. Визначити можливі шляхи формування психомоторних здібностей в ігрових видах спорту.

*Гіпотеза:* передбачалося, що використання аналогових елементів спортивних ігор дозволить підвищити ефективність формування психомоторних здібностей у студентів.

*Методи дослідження:* для виконання запланованих дослідницьких заходів нами використовували комплекс методів, який, на нашу думку, за своїми можливостями дозволяв адекватно вирішити завдання дослідження:

- теоретичного аналізу і узагальнення науково методичної літератури;
- психолого-педагогічного спостереження, самоспостереження;
- опит, бесіди, анкетування;
- визначення рівня розвитку суб'єктивного відчуття часу людини;
- складання індивідуального профілю функціональної асиметрії;
- загальноприйняті методи математичної статистики [5].
- визначення суб'єктивного відчуття часу [3]:

#### **Результати досліджень.**

За еталон був прийнятий 10-ти секундний інтервал часу. Перед обстежуваними ставилося завдання: використовуючи електронний секундомір, відтворити запропонований часовий еталон. Студенти натискали кнопку секундоміра і коли, на їх думку, проходило 10 сек., вони зупиняли секундомір. Відбувалося звирення суб'єктивного прояву сенсомоторного акту із заданим, об'єктивним, еталоном.

Визначення індивідуального профілю функціональної асиметрії: проба переплетення пальців, «поза Наполеона», визначення провідного (домінантного) ока [4,6];

1. Зімкнення кистей рук. Долоні правої, лівої руки стикаються і фаланги пальців схрещуються. Провідною (домінантною) кистю в даному положенні є та, великий палець якої знаходиться зверху.
2. Метод тестування – «поза Наполеона». У даному методі дослідження визначається провідна рука при схрещуванні передпліч. Ведучою (домінантною) є та рука, лікоть якої знаходиться зверху.
3. Визначення провідного ока. Береться картка розміром 10x10 см., в якій посередині вирізується квадрат 1x1см. На стіні ставиться мітка. Випробовуваний розташовує картку так, щоб через маленький квадрат двома очима було видно мітку на стіні. По черзі закриваються праве, а потім ліве око. Провідним (домінантним) оком є те, при закриванні якого предмет зникає.

Еталон простору, що запам'ятав (ЗЕП). Наводиться лінія 7 метрів. Випробовуваний проходить по лінії і зупиняється тоді, коли торкнеться носками лінії обмеження. Надається 5 спроб. Цей руховий акт обстежуваний проходить із закритими очима. Випробовуваний, не розплющуючи очей, може коректувати свої рухи [2,3].

Результат фіксується після того, як рух був закінчений і відкоректований. При цьому фіксуються результати в сантиметрах: відхилення праворуч або ліворуч, недохід або перехід лінії.

Кількість попадань м'яча в баскетбольне кільце з 10 спроб. Випробовуваний знаходиться на штрафній лінії виконання кидка в баскетбольне кільце, м'яч йому подають. З 10 спроб записують кількість попадань.

ТАМ (тонічна активність м'язів [2,3]). Твердий предмет (наприклад, гімнастична палиця) фіксується кистями рук і «розтягується» в сторони протягом 30 секунд, очі при цьому закриті; зусилля, яке повинен докласти випробовуваний, повинне складати 90 - 95% від максимально можливого. При цьому випробовуваному повідомляється час через 10-20-25 секунд; через 30 секунд подається сигнал про закінчення, кисті розтискали, предмет відпускається. При цьому фіксуються результати:

- кут підйому рук;
- час утримання;
- кількість підйомів рук;
- додаткові рухи частин тіла.

Ведуча нога: піддослідний знаходиться в основній стійці, проводячи нахил вперед (включаючи таз), при цьому тіло виходить із стану рівноваги і відбувається випад правою або лівою ногою. Результат фіксується в 3-х спробах.

Дослідження проводилися на базі спортивного комплексу Горлівського інституту ВМУРЛ «Україна».

Експериментальна група включала 15 чоловік (студентів)-з них 11 дівчин і 4 хлопця. Вік групи складає від 18 до 22 років. Заняття з фізичного виховання проводилися один раз на тиждень протягом 1 години 20 хвилин. Такий же час відводився ще один раз на тиждень для додаткових занять.

До початку експериментальної частини студенти проходили тестування за описаними вище методиками, результати заносилися до спеціальних бланків.

Протягом трьох місяців (24 навчально-тренувальних занять) дана група займалася за заданою програмою з введенням аналогових вправ, які, ймовірно, дозволяють розвивати психомоторні здібності, необхідні для ефективного виконання елементів спортивних ігор.

У кінці заданого періоду учбово-тренувальних занять повторно знімалися аналогічні тестові показники, а також показники у студентів контрольної групи, які тренувалися за програмою з фізичного виховання Міністерства освіти і науки України для вузів III – IV рівнів акредитації.

Представлено фактичний матеріал з цифрами. Черговість за описом методів дослідження наступна (зміни суб'єктивного відчуття часу - поліпшення):

1. Еталон 10 секунд 9,36;
2. Поза «Наполеона»: права рука 0,86, ліва рука 0,13;
3. Зімкнення кистей рук: права 0,53, ліва 0,46;
4. Провідне око: праве – 0,6, ліве – 0,4;
5. Еталон простору:
  - 1 спроба
    - 1.1. перейшов лінію 0
    - 1.2. не дійшов до лінії 64,43
    - 1.3. відхилився праворуч 6,26
    - 1.4. відхилився ліворуч 16,86
    - 1.5. став прямо на лінію 0,13
  - 2 спроба 3 спроба 4 спроба 5 спроба
    - 2.1. – 8,93 3.1. – 8,93 4.1. – 9 5.1. – 9,06
    - 2.2. – 29,26 3.2. – 22,06 4.2. – 11,33 5.2. – 19,66
    - 2.3. – 5,06 3.3. – 10,73 4.3. – 8,73 5.3. – 9,26
    - 2.4. – 25,86 3.4. – 13,73 4.4. – 9,13 5.4. – 8,93

2.5. – 0,2 3.5. – 0,13 4.5. – 0,3 5.5. – 0,2

6. Штрафні кидки: 2,4;

7. Тонічна м'язова активність:

1 спроба 2 спроба 3 спроба

1.1. Кут підйому рук – 58,13 2.1. – 5 3.1. – 1

1.2. Час утримання – 2,11 2.2. – 0,24 3.2. – 0,19

1.3. Кількість підйомів рук – 1,13 2.3. – 0,13 3.3. – 0,06

8. Ведуча нога:

1 спроба – права нога 0,86; ліва нога 0,13;

2.спроба – права нога 0,86; ліва нога 0,13;

3.спроба – права нога 0,86, ліва нога 0,13.

#### **Висновки.**

- Перед початком навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту необхідно визначити рівень розвитку актуальних психомоторних здібностей (орієнтація у часі і просторі) і організації власних рухів.
- Експериментальні дослідження показали, що використання у тренувальному процесі аналогових вправ дозволяє швидше і точніше формувати ті психомоторні здібності, які необхідні у даному виді рухової діяльності.
- Для успішного формування психомоторних здібностей необхідно врахувати індивідуальний профіль функціональної асиметрії осіб, які виконують вправи, і рівень тонічної активності м'язової системи як енергійної основи для адекватного виконання рухових дій.

Подальші дослідження у напрямі формування і розвитку психомоторних здібностей людини в руховій діяльності представляється, поза сумнівом, вельми перспективними. Особливо це стосується ігрових видів спорту. Вони є мало вивченими з психологічної точки зору як вид діяльності, як взаємодія людини з предметом (яким є м'яч) і переміщення якого повністю підпорядковує собі виконання практично всіх рухових дій гравців на спортивному майданчику, а також усе різноманіття взаємодій і протидій партнерів і суперників.

#### Література

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М., 1966. - 349 с.
2. Клименко В.В. Психология спорта: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко. - К.: МАУП, 2007. - 432 с.: іл.
3. Лазуренко С.И. Прикладная психомоторная подготовка студентов технического вуза: Навчально-методичний посібник / С.И. Лазуренко.- К.: КМУЦА, 1996. - 108 с.
4. Лазуренко С.І. Особливості психомоторних дій з урахуванням функціональної асиметрії студентів/ С.І. Лазуренко, З.П. Моргун. //Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі: дев'ята міжнародна науково-практична конференція. Київ, університет «Україна», 2008. - С.407-408.
5. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии /Е.В. Сидоренко.- СПб.: ООО «Речь», 2000.- 350 с.: ил.
6. Чернаенко Т.К. Прогнозирование особенностей психического склада руководителей на основе выраженности функциональных асимметрий / Т.К. Чернаенко, Б.В. Блинов. Психологический журнал, 1988. - Т.9. - №4. - С.76-82.

Надійшла до редакції 21.05.2009р.

Кучеренко Наталя Михайлівна  
gri\_gorlovka@mail.ru