

**Товт В.А.**

*к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» [valeriy.tovt@gmail.com](mailto:valeriy.tovt@gmail.com)*

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*В статті зазначається, що при вивченні фізичних вправ загального розвитку підлітками з різним рівнем розвитку рухової пам'яті для якісного засвоєння вправ необхідна різна кількість повторів. А отже витрачається різний час на освоєння рухового завдання. Також встановлено, що швидкість вивчення вправи, для якої у підлітків є достатній рівень фізичної підготовленості, залежить від розвитку їх рухової (моторної) пам'яті. Перевірка гіпотези про можливість розвитку рухової пам'яті засобами фізичної культури показала, що використання спеціальних комплексів фізичних вправ покращує рухову пам'ять в учнів та дозволяє їм швидше засвоювати нові рухові завдання.*

**Ключові слова:** учні загальноосвітньої школи, засоби фізичної культури, рухова пам'ять.

**Постановка проблеми.** Відомо, що пам'ять є невід'ємною складовою психічних процесів [4]. Вона впливає на якість адаптації людини до навколишнього середовища [2]. Хороша пам'ять вважається запорукою успішного виконання особистісних біологічних та соціальних функцій. Тому проблемі вдосконалення пам'яті вченими надається особливе значення [1-5].

Серед багатьох видів пам'яті важливе місце посідає рухова пам'ять [3]. Зазначений вид пам'яті приймає участь у всіх сферах трудової діяльності людини. За результатами досліджень сенситивним періодом активного

розвитку цього виду пам'яті вважається підлітковий вік, який є найбільш сприятливим для формування у школярів життєво-важливої рухової бази [3-6]. Аналіз наукової інформації з цієї проблематики та власні спостереження свідчать, що на показники пам'яті підлітків впливає їх інтелектуальна активність, розумові ігри, спілкування [5]. Вчені також вважають ефективним методом покращення пам'яті збагачення мозку киснем, чому сприяють заняття фізичною культурою [6]. Однак, на наш погляд, проблемі цілеспрямованого розвитку моторної пам'яті приділяється неналежна увага. В сучасній літературі міститься недостатньо інформації про спеціальні фізичні вправи для розвитку цього виду пам'яті саме у підлітковому віці.

**Метою роботи** є обґрунтування засобів фізичної культури для вдосконалення рухової пам'яті у підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Спостереження, проведені на уроках фізичної культури в старших класах, показали, що при вивченні фізичних вправ загального розвитку учням з різним рівнем розвитку рухової пам'яті для якісного засвоєння вправ необхідна різна кількість повторів. А отже витрачається різний час на освоєння рухового завдання. Зроблено припущення, що швидкість вивчення вправи, для якої у підлітків є достатній рівень фізичної підготовленості, залежить від розвитку їх рухової (моторної) пам'яті. Для перевірки гіпотези про можливість розвитку рухової пам'яті засобами фізичної культури проведено дослідження з використанням методів аналізу та синтезу наукової інформації, педагогічного спостереження, експерименту. На першому етапі учням старших класів було запропоновано підготуватися та виконати на оцінку три вправи: 1) послідовна фіксація правої та лівої руки «вперед», «в сторони», «вгору» в положенні «стоячи» з заплющеними очима; 2) комплекс вільних вправ на 16 рахунків; 3) кидок баскетбольного м'яча в кошик із заплющеними очима. При цьому кількість попередніх повторів кожної вправи перед її оцінюванням не обмежувалася. Критерієм оцінювання була якість виконання вправи відповідно до опису на оцінку 11-12 балів. Середні

показники кількості попередніх повторів та витраченого учнями часу на вивчення кожної вправи представлено в таблиці 1.

**Таблиця 1.**

**Показники кількості повторів та тривалості вивчення вправ з розвитку рухової пам'яті**

Кожна вправа, що використовувалася в тестуваннях, вирізнялася своєю специфікою рухового завдання. Так вправа за номером 1 розвивала та оцінювала швидкість запам'ятовування положень тіла та його частин; вправа, що зазначена в таблиці за номером 2 - запам'ятовування послідовності виконання рухів; вправа за номером 3 - запам'ятовування точності виконання рухових завдань. Звісно, кількість повторів та витраченого часу на вивчення зазначених вправ була різною. Однак слід звернути увагу на середні квадратичні відхилення, які визначають розмір коливання показників, що вивчалися. В нашому випадку показники середнього квадратичного відхилення є досить значними, що свідчить про високу варіативність у здібностях учнів до запам'ятовування рухів. Так, на вивчення правильних положень фіксація правої та лівої руки «вперед», «в сторони», «вгору» в положенні «стоячи» з заплющеними очима показник кількості повторів склав  $4,6 \pm 0,8$  разів, а витраченого часу на підготовку -  $6,3 \pm 1,1$  хв. Вивчення кидка баскетбольного м'яча в кошик із заплющеними очима потребував повторів  $14,1 \pm 1,9$  разів, а також  $18,0 \pm 2,2$  хв. часу. Найбільший показник міри варіації ( $\pm 3,7$ ) зафіксований у засвоєнні комплексу вільних вправ на 16 рахунків. На вивчення цієї вправи було витрачено  $22,5 \pm 3,7$  хв. часу.

На другому етапі досліджень учнів розділили на дві групи в залежності від швидкості освоєння вправи. До першої групи увійшли ті з них, які мали найкращі показники виконання рухового завдання. Середній показник повторів, що знадобився учням першої групи для якісного освоєння трьох вправ, дорівнював  $16,5 \pm 1,9$  разів. А середній показник часу, який було витрачено для якісного освоєння цих вправ, дорівнював  $26,5 \pm 2,3$  хв. В другій групі показники

були відповідно такими: показник повторів виконання вправ -  $31,5 \pm 2,1$  разів; середній показник часу на підготовку -  $51,5 \pm 3,7$  хв.

На третьому етапі досліджень складено комплекси вправ для тренування рухової пам'яті. Критерієм відбору вправ для експериментальних комплексів стали їх доступність виконання досліджуваною категорією учнів та різнобічність дії. Перший комплекс включав групу вправ на запам'ятовування положень тіла та його частин: нижніх і верхніх кінцівок, голови, плечей, тулуба. Фіксація тих, чи інших положень здійснювалася учнями за вказівкою вчителя та із заплющеними очима. Загалом до першого комплексу увійшло 4 вправи. Другий комплекс включав вправи на запам'ятовування послідовності виконання рухів. Змістом вправ цього комплексу були елементарні рухи, які виконувалися в визначеній послідовності, за заданими ритмом та траєкторією. Третій комплекс включав вправи на запам'ятовування точності виконання рухових завдань.

Методичною особливістю цих вправ було дотримання встановлених параметрів їх виконання у просторі і часі. Виконання комплексів вправ для тренування рухової пам'яті проводилося три рази на тиждень протягом місяця. Тривало кожне окреме тренування 15 хв. Для тренувань використовувалися комплекси вправ, зазначені на Рис.1.

### **Рис. 1. Вправи для тренування рухової пам'яті.**

Для перевірки ефективності запропонованих комплексів вправ проведено порівняльний аналіз показників кількості повторів та витраченого часу на вивчення вправ з розвитку рухової пам'яті на початку і в кінці експерименту. В таблиці 2 представлені результати тестувань учнів старших класів, які прийняли участь в програмі фізичних тренувань з розвитку рухової пам'яті. Для перевірки змін у показниках рухової пам'яті обрано по одній вправі з кожної групи, зазначених на рис.1.

**Показники кількості повторів та тривалості процесу вивчення вправ з розвитку рухової пам'яті на початку і в кінці експерименту**

Порівняльний аналіз показників кількості повторів та витраченого часу на вивчення вправ з розвитку рухової пам'яті на початку і в кінці експерименту показали, що програма тренувань з розвитку рухової пам'яті є достатньо ефективною. Так, для вивчення вправи «Послідовна фіксація правої та лівої руки в різних положеннях», яка в кінці експерименту виконувалася у зворотному напрямі, було витрачено менше повторів, а також -на 2,3 хвилин менше часу. Вірогідно меншу кількість часу знадобилося для вивчення вправ «Комплекси вільних вправ на 16 рахунків» та «Кидок баскетбольного м'яча в кошик із заплющеними очима» (Табл. 2).

**Висновки.** Загалом результати досліджень доводять, що швидкість вивчення вправи, для якої в учнів є достатній рівень фізичної підготовленості, залежить від розвитку їх рухової пам'яті. Дослідження також підтвердили можливість розвитку рухової пам'яті засобами фізичної культури. Таким чином, запропоновані комплекси вправ з розвитку рухової пам'яті засобами фізичної культури можуть бути успішно використані у навчальному процесі в загальноосвітній школі. Перспективою подальших досліджень є вдосконалення засобів і методів фізичного виховання з розвитку рухової пам'яті з врахуванням вікових особливостей учнів молодших, середніх та старших класів.

**Література**

1. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія/І.І.Маріонда, Е.І.Сивохоп, В.А.Товт. - Ужгород: Вид-во ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.

2. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.03. - Ленинград, 1982. - 351 с.
3. Психология памяти: Хрестоматия по психологии / Под. Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – 3-е изд. – М.: «ЧеРо», 2002. – 816 с.
4. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки / О.М.Степанов, М.М.Фібула. – К.: Академвидав, 2005. – 520 с.
5. Товт В.А. Пути обоснования модели физической тренировки по корригированию профессионально-значимых летных качеств //Сб.науч.работ: Моделирование системы физической подготовки и спорта/ В.А.Товт. Л.:ВДКИФК, 1987. – С. 90-96.
6. Флоренс Цезарь. Память / Цезарь Флоренс // Психология памяти – М.: «ЧеРо», 2002. – С. 583 – 615.

**Tovt V.A.**

*candidate of pedagogical sciences, associate professo, of department physical education of the state higher educational institution «Uzhgorod national university»,  
valeriy.tovt@gmail.com*

*Ukraine, Uzhhorod*

**IMPROVEMENT OF MOTOR MEMORY IN STUDENTS BY MEANS OF  
PHYSICAL TRAINING**

It was revealed that students with different levels of motor memory development in order to secondary school study physical exercises for general development need different quantity of repetitions and more time for qualitative learning. So, as a result, it takes different time to train the motor exercise. It has also been found that the quickness of exercise study for which students have sufficient level of preparation depends on the development of their motor memory. Study of the motor memory development possibility by means of physical culture showed that the use of special sets of physical exercises improves motor memory in students and allows them to learn faster new motor tasks.

**Key words:** secondary school students, means of physical training, motor memory..

### References

1. Marionda I.I. Formuvannya profesiyno-osobystisnykh kompetentnostey fakhivtsya fizychnoyi kul'tury u protsesi zanyat' fizychnoyu pidhotovkoyu i sportom: Monohrafiya/I.I.Marionda, E.Y.Syvokhop, V.A.Tovt. - Uzhhorod: Vydvo PP «AUTDOR-SHARK», 2016. – 212 s.
2. Marishchuk V. L. Psikhologicheskiye osnovy formirovaniya professional'no znachimykh kachestv: dissertatsiya ... doktora psikhologicheskikh nauk: 19.00.03. - Leningrad, 1982. - 351 s.
3. Psikhologiya pamyati: Khrestomatiya po psikhologii / Pod. Red. YU.B. Gippenreyter i V.YA. Romanova. – 3-ye izd. – M.: «CheRo», 2002. – 816 s.
4. Stepanov O.M. Osnovi psikhologii í pedagogiki / O.M.Stepanov, M.M.Fíbula. – K.: Akademvidav, 2005. – 520 s.
5. Tovt V.A. Puti obosnovaniya modeli fizicheskoy trenirovki po korigirovaniyu professional'no-znachimykh letnykh kachestv //Sb.nauch.rabot: Modelirovaniye sistemy fizicheskoy podgotovki i sporta/ V.A.Tovt. L.:VDKIFK, 1987. – S. 90-96.
6. Florens Tsezar'. Pamyat' / Tsezar' Florens // Psikhologiya pamyati – M.: «CheRo», 2002. – S. 583 – 615.