

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ У СПОРТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ЇХ ПІДГОТОВКИ

Попов Едуард
Науковий керівник В.А. Товт

Вступ. Пам'ять є невід'ємною складовою психічних процесів. Вона впливає на якість адаптації людини до навколишнього середовища. Хороша пам'ять вважається запорукою успішного виконання особистісних біологічних та соціальних функцій [3]. Тому питанню вдосконалення всіх видів пам'яті надається особливе значення. А проблема пошуку ефективних технологій розвитку рухової пам'яті завжди є актуальною [1]. Відомо, що при вивченні нових фізичних вправ спортсменам з різним рівнем розвитку рухової пам'яті для якісного їх засвоєння необхідна різна кількість повторів [5]. А отже витрачається різний час на освоєння рухового завдання. Також встановлено, що швидкість і якість освоєння техніки виконання вправи, для якої у спортсменів є достатній рівень фізичної підготовленості, в значній мірі залежить від розвитку у них рухової (моторної) пам'яті [4,6]. Проблема досліджень полягає в тому, що в сучасній літературі міститься недостатньо інформації про спеціальні фізичні вправи для розвитку цього виду пам'яті у спортсменів. Саме на початкових етапах тренувань спортсменів цілеспрямованому розвитку моторної пам'яті приділяється неналежна увага. Дослідження з цієї проблеми практично відсутні.

Мета дослідження. Дослідження можливостей використання фізичних вправ для вдосконалення рухової пам'яті у спортсменів на початкових етапах їх підготовки.

Матеріали і методи. До досліджень залучено гімнастів віком від 8 до 14 років в кількості 32 осіб. Також були залучені тренери, середній стаж педагогічної роботи яких склав $17,4 \pm 2,6$ роки. Використано такі методи дослідження: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; методи математичної статистики.

Результати. Обґрунтовано комплекси вправ для тренування рухової пам'яті. Критерієм відбору необхідних вправ для експериментальних комплексів стали доступність вправ у виконанні та різнобічність дії цих вправ на розвиток психологічних якостей з переважним акцентом на розвиток пам'яті. До першого комплексу увійшли вправи на запам'ятовування положень тіла та його частин: нижніх і верхніх кінцівок, голови, плечей, тулуба. Фіксація тих, чи інших положень здійснювалася

спортсменами за вказівкою тренера із заплющеними очима. Загалом до першого комплексу увійшло чотири вправи. Другий комплекс вправ включав вправи на запам'ятовування послідовності виконання рухів. Змістом вправ цього комплексу були елементарні рухи, які виконувалися у визначеній заздалегідь послідовності за заданими тренером ритмом та траєкторією. До третього експериментального комплексу вправ увійшли вправи, направлені переважно на запам'ятовування точності виконання рухових завдань. Основною методичною вимогою до виконання цих вправ було дотримання встановлених параметрів їх виконання у просторі і часі. 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. 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».

Висновки. При вивченні фізичних вправ, як з їх спортивної програми так і вправ загального розвитку, спортсменам з різним рівнем рухової пам'яті для якісного засвоєння рухових завдань необхідна різна кількість повторів. А отже витрачається різний час на їх освоєння. Виявлено, що швидкість вивчення вправи, для якої у спортсменів є достатній рівень фізичної підготовленості, у великій мірі залежить від розвитку їх рухової (моторної) пам'яті, яку можна покращити, використавши представлену методику вдосконалення пам'яті.

Література.

1. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів/ О.Д.Дубогай, Б.П. Панчелов та ін. - К.: Оріяни, 2001. - 91 с.
2. Марюнда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія/І.І.Марюнда, Е.И.Сивохоп, В.А.Товт. - Ужгород: Вид-во ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.
3. Психологія пам'яті: Хрестоматія по психології / 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.