

УДК 796.42

## ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергій БУБЛИК, Оксана КРИЖАНІВСЬКА

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

У статті розглядається питання розвитку психомоторних здібностей легкоатлетів, та з'ясовується важливість показників нейродинамічних властивостей в процесі підготовки юних спортсменів.

**Ключові слова.** Психомоторні здібності, нейродинамічні властивості, підготовка спортсменів.

**Постановка проблеми.** Спорт як специфічна сфера діяльності людини характеризується особливим психічним змістом і конкретною гуманістичною спрямованістю, яка вказує на важливість гармонійного розвитку особистості спортсмена і найбільш повну реалізацію його потенціалу.

Сучасна підготовка кваліфікованих легкоатлетів представляє собою складний багатоступінчастий процес вдосконалення з урахуванням загальних закономірностей адаптації організму до тренувальних навантажень, особливостей становлення майстерності згідно структури і динаміки формування фізичних якостей, морфологічного статусу, наявності своєрідного співвідношення спеціальних техніко-тактичних навичок.

**Актуальність дослідження.** В зв'язку із загостренням конкуренції в умовах змагань, постає проблема наукового дослідження та обґрунтування питань цілеспрямованої психологічної підготовки, в основі якої лежить виявлення комплексу особистісних властивостей, станів, які б забезпечували ефективність їх діяльності. Нажаль у літературі відсутні дані про розвиток психомоторних здібностей дітей, які займаються легкою атлетикою. Наявність такої інформації суттєво вплине на процес підготовки юних спортсменів, у контексті прогнозування успішності їх діяльності.

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні проблематики розвитку психомоторних здібностей легкоатлетів в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Сучасний рівень життя обумовлений складністю вирішення завдань навчально-тренувальної і змагальної діяльності та потребує від легкоатлетів високого розумового напруження, психічної та фізичної працездатності і досконалої психомоторної саморегуляції. Ще століття назад І.М. Сеченов [11] вказував на важливість розвитку психомоторних здібностей людини, як поєднання її фізичної та психічної сфер.

Відповідно до проаналізованої літератури ефективність дій спортсмена значною мірою залежить від:

- сформованості системи усвідомленої саморегуляційної діяльності;
- чіткості швидкісних, силових і просторових компонентів рухів;
- властивостей уваги;
- розвитку простих і складних сенсомоторних реакцій.

Поняття "психомоторика" вперше обґрунтував відомий психофізіолог І.С. Сеченов. На його думку [9, с. 60] життєві потреби народжують бажання, а ті ведуть за собою дії: бажання є мотивом, або метою, а рухи – діями, або засобом досягнення мети.

За визначенням В.В. Клименка [4, 5], психомоторика відображає об'єктивну інформацію про рухову діяльність, уміння контролювати власну поведінку.

Ми вважаємо, що уміння відображати у свідомості та аналізувати інформацію про часові, силові та просторові параметри власних рухів, ставлять психомоторику на один щабель з простою руховою діяльністю. Як і всі індивідуально-психічні особливості людини, психомоторні здібності не є вродженими, а формуються під впливом природного розвитку, фізичного виховання та спортивного тренування. На важливість формування та розвиток психомоторного компонента молодшої особи, та часові параметри даного процесу, вказує значна кількість фахівців в галузі психомоторики (В.В. Клименко, І.С. Сеченов, В.П. Озеров, Б.Г. Ананьєв, Н.А. Бернштейн та інші).

Згідно з даними В.С. Фарфеля [13], природній розвиток рухових здібностей (вміння керувати своїми рухами в просторі, часі та по силі) дітей завершується до 13 років. В подальшому до 16-18 років ріст показників рухових здібностей різко сповільнюється або взагалі припиняється в школярів, які не займаються спортом. Натомість у спортсменів спостерігається ріст і в старшому віці.

Психомоторні процеси являють собою об'єктивне сприйняття людиною всіх форм психічного відображення починаючи з відчуттів і закінчуючи складною розумовою діяльністю [4, 12]. Як основу оцінювання ознак та якостей, що є типовими для окремих людей, беруть особливості функціонування ЦНС.

Науковці вважають, що найбільшу сталість мають типологічні властивості основних нервових процесів – збудження та гальмування, які є природними і впливають на формування індивідуальних відмінностей у здібностях [2].

Значної уваги заслуговує складена Б.М. Тепловим [2] схема властивостей нервової системи: сила, рухомість, динамічність, мобільність. Відомий академік Б.Г. Ананьєв [1] аналізуючи психомоторні акти людини, охарактеризував їх як цілісні, системно-інтегральні утворення. До функціональних проявів, яких відносяться індивідуально-пізнавальні та вимірjuвальні компоненти руху людини.

Як стверджував К.К. Платонов [9] в сфері психомоторики людини однією з важливіших підструктур виділяють не лише складно координаційні рухи, але й сенсомоторні реакції індивіда. В свою чергу до групи сенсомоторних реакцій входять:

- проста сенсомоторна реакція;
- складна сенсомоторна реакція;
- сенсомоторна координація.

Згідно з твердженнями В.С. Келлера [3], аналіз та диференціація різних видів реакції мають особливе значення в діяльності спортсмена. Оскільки на основі об'єднання простих видів реагування формуються більш складні. Він підкреслював важливість розвитку кінестатичних відчуттів, здорового сприйняття, умінню передбачати просторові та часові характеристики власних дій та дій суперників. В результаті чого в спортсмена будуть формуватися специфічні властивості: “відчуття дистанції”, “відчуття ритму та темпу”, “відчуття часового проміжку”.

Аналіз багатьох літературних джерел вказує на те, що визначальними показниками нейродинамічних функцій без сумніву є властивості основних нервових процесів – функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) і сили нервових процесів (СНП).

В контексті вище сказаного ми зупинимося на науковій концепції М.В. Макаренка [6, 7], яка передбачає виявлення та оцінку простих і складних сенсомоторних реакцій, здатності ЦНС забезпечувати максимально можливий для кожного індивідуума рівень швидкої дії за безпомилковим диференціюванням позитивних і гальмівних подразників з урахуванням швидкості, якості та кількості їх переробки.

Знання цих властивостей необхідно використовувати у формуванні нейрофізіологічних, психомоторних функцій, у вивченні поведінки людини, що відкриває шлях до розуміння біологічних основ індивідуальних відмінностей між ними. Дані про рухливість нервових процесів можуть принести велику користь у вирішенні питань, встановлення впливу факторів навчально-тренувальної і змагальної діяльності на функціональний стан головного мозку.

### Висновок

Психомоторні здібності формуються під впливом спеціальних занять, що проводяться в межах навчально-тренувальних та змагальних процесів діяльності юних легкоатлетів. У особливому ракурсі необхідно розглянути функціональну рухливість та силу нервових процесів, як визначальних компонентів фізичної та психічної підготовленості спортсменів.

### Список літератури

1. *Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – 380 с.
2. *Горго Ю.П.* Психофізіологія (прикладні аспекти): Навч. Посібник. – К.: МАУП, 1999. – 128 с.
3. *Келлер В.С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – К.: Здоров'я, 1977, 110 с.
4. *Клименко В.В.* Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
5. *Клименко В.В.* Психомоторные способности юного спортсмена. – К.: Здоров'я, 1987. – 168 с.
6. *Макаренко Н.В., Лизогуб В.С., Безкопильний О.П.* Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наукових праць. – К., 2004. – № 4 – С. 105-109.
7. *Макаренко Н.В.* Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т. 45. – № 4. – С. 125-131.
8. *Озеров В.П.* Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.
9. *Платонов К.К.* Проблемы способностей. – М.: Наука, 1972.
10. *Сеченов И.М.* Избранные произведения. Т. I. – М.: АН СССР, 1952.– 60 с.
11. *Сеченов И.М.* Очерки рабочих движений. – М., 1901.
12. *Сурков Е.Н.* Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
13. *Фарфель В.С.* Развитие движений у детей школьного возраста. – М.: АПН РСФСР, 1959. – 67 с.

## К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сергей БУБЛИК, Оксана КРИЖАНОВСКАЯ

*Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос развития психомоторных способностей легкоатлетов, и выясняется важность показателей нейродинамических свойств в процессе подготовки юных спортсменов.

**Ключевые слова.** Психомоторные способности, нейродинамические свойства, подготовка спортсменов.

**TO THE PROBLEM OF DEVELOPMENT OF PSYHOMOTOR CAPABILITIES  
OF ATHLETES ON THE STAGE OF INITIAL PREPARATION**

**Sergiy BUBLYK, Oksana KRYZHANIVSKA**

*Vasil Stefanik Pricarpatian National University*

**Abstract.** The article deals with the issue of the development of psychomotor capabilities of athletes and with the importance of neurodynamic indexes in the process of young sportsmen training.

**Key words.** Psychomotor capabilities, neurodynamic indexes, training of sportsmen.