

Особливості розвитку психомоторних здібностей юних футболістів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що футбол досліджували щодо окремих показників фізичної та технічної підготовленості, а також частково – щодо забезпечення їх оптимального співвідношення [1]. Проте недостатньо розробленою залишається методика розвитку психомоторних здібностей футболістів, що негативно позначається на процесі спортивного тренування.

Мета дослідження – вивчення та експериментальна перевірка методики рівня розвитку психомоторних здібностей юних футболістів.

Методи дослідження. Для досягнення мети й розв'язання завдань дослідження використовували такі методи, як вивчення й узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Вивчили та узагальнили дані науково-методичної літератури та практичний досвід фахівців, які займаються підготовкою футболістів. Розробили програму розвитку психомоторних здібностей футболістів на етапі початкової підготовки, порівняли результати тестування футболістів експериментальної та контрольної груп.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Психомоторика – це функціональний орган організму, що забезпечує процеси суб'єктивізації та об'єктивізації, які проявляються через рухи людини. Системно-функціональний механізм керування психомоторними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, її реалізації, зворотного зв'язку й порівняння.

Визначення структури психомоторних здібностей, пошук надійних критеріїв для їх оцінки, систематизація та впорядкування здібностей-компонентів – актуальне завдання, розв'язання якого допоможе тим, хто займається, оволодівати рухами ефективніше, у найбільш доцільній послідовності.

До якостей фізичного розвитку належать статична, динамічна, вибухова сила; загальна, динамічна гнучкість; загальна координація (спритність), витривалість; спеціальна витривалість, рівновага. Група власне психомоторних здібностей передбачає тонку регуляцію рухів, диференціацію реакцій, швидкість реакції, швидкість руху руки, швидкість руху в променево-зап'ястковому суглобі, спритність рук, пальців; стійкість руки та стеження.

Визначено «показники розвитку психомоторних процесів»: сенсомоторні реакції (прості й складні), швидкість дій, координація рухів, тремор, здатність підтримувати рівновагу, пропріорецептивні функції (просторові, часові, силові, точність їх відмірювання, відтворення, диференціювання).

Ознаками психомоторного розвитку є рухова пам'ять; здатність до керування часовими, просторовими та динамічними характеристиками; здатність до самоконтролю рухових дій; оперативність і надійність управління руховими діями, а також рівень розвитку вольового психомоторного зусилля й психічної працездатності.

Для вивчення психомоторних характеристик вимірюють м'язовий тонус, швидкість і точність ходьби, ручну та станову силу, точність відтворення заданого руху, статичний і динамічний тремор, швидкість і точність графічних рухів.

Для розвитку психомоторних здібностей найбільш сприятливий період – 6–10 років. Діти цього віку характеризуються високою рухливістю й наявністю здібностей до керування своїми рухами. Тому паралельно із вправами на розвиток фізичних якостей і технічної підготовки потрібно включати в навчальний процес вправи для розвитку в учнів здібностей диференціювати свої рухи за всіма параметрами, оскільки в період від семи років різко покращуються показники диференціювання сили, відтворення амплітуди, рівноваги, диференціювання швидкості. Після 13 років розвиток систем управління рухами завершується.

Кожен віковий етап має свій напрям розвитку психомоторики. Якщо дитинство характеризується стихійним розвитком психомоторики (у підлітків це період психомоторного наслідування), то юність відзначається самовираженням психомоторними діями, дорослість – це період психомоторної творчості.

Методичні прийоми розвитку психомоторних здібностей добираються з урахуванням етапів підготовки спортсменів. Так, на етапі початкової підготовки доцільно застосовувати самооцінку й

самоконтроль за основними параметрами рухів. Для спортсменів навчально-тренувальної групи широко використовується поєднаний метод розвитку психомоторних здібностей, фізичних якостей і вдосконалення спортивно-технічної майстерності. На етапі спортивного вдосконалення доцільно розвивати психомоторні здібності через виконання «багатомірних» вправ в умовах напруженої діяльності й довільної саморегуляції. Тут широко застосовують різноманітні ігри-завдання, комплексні психомоторні тести-завдання в умовах модальних і змагальних навантажень [4].

В. М. Платонов [4] вважає, що фізичні вправи для вдосконалення психомоторних здібностей мають використовуватися на кожному занятті та органічно поєднуватися з рештою змісту тренувальної програми.

Розвиваючи психомоторні здібності, варто застосовувати такі методичні прийоми: незвичні вихідні й кінцеві положення; дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості чи темпу рухів; зміна динамічних, просторових та часових меж, у яких виконуються рухи; варіація способів виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами; зміна місця занять й умов їх проведення; виконання вправ без зорового контролю; зміна протидії під час виконання групових чи парних вправ; використання нестандартного обладнання та спорядження [3].

Розвиток психомоторних здібностей передбачає дотримання критеріїв фізичного навантаження. Інтенсивність вправ на координацію поступово підвищується в міру розширення техніко-тактичних можливостей спортсмена. Тривалість вправи залежить від поставленого завдання та коливається в широкому діапазоні (від 10 до 200 с) і припиняється до появи втоми. Кількість повторень однієї вправи залежить від її тривалості та інтенсивності й становить від 2–3 до 10–12 повторень. Паузи між окремими вправами тривають від 1 до 3 хв. Вони забезпечують відновлення працездатності та психологічну готовність. Характер відпочинку може бути активним або пасивним.

Використовуючи засоби розвитку психомоторних здібностей, потрібно дотримуватися певних дидактичних принципів. Принцип ієрархічності реалізовується через підбір вправ для розвитку психомоторних здібностей, які охоплюють різні рівні регулювання. Провідна роль належить таким принципам, як свідомість й активність, доступність та індивідуалізація, міцність і прогресування, паралельного впливу [1].

Аналіз методик розвитку психомоторних здібностей показав їх різноманітність, яка визначається значною кількістю напрямів – від удосконалення механізмів управління руховою діяльністю до педагогічного впливу на рівні регуляції рухів, застосування різноманітних засобів, методичних прийомів, загальних і спеціальних принципів.

Шлях розвитку здібностей – це цілеспрямована дія на основні психофізіологічні механізми психомоторних можливостей з урахуванням їхнього змісту. Для підтримки та активізації дії психологічних механізмів психомоторних здібностей потрібно розвивати здатність до довільного керування рухами або саморегуляції руховою діяльністю, яка забезпечує оптимальний рівень взаємодії між власними підструктурами людини та зовнішніми впливами [4].

Методична система розвитку здібностей характеризується низкою типових рис: різноманітністю методичних прийомів, процесуальним характером методики, варіативністю діяльності вчителя й учнів.

Плануючи роботу, що сприяє підвищенню рівня розвитку психомоторних здібностей, потрібно враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторень, тривалість і характер пауз між вправами.

Удосконаленню швидкості простої реакції сприяє також здатність людини розрізняти мікроінтервали часу (долі секунди) та виконувати рухові дії за обумовлений час. Ця закономірність лягла в основу розробки трьохетапної методики вдосконалення швидкості простої рухової реакції.

На початку виконують дії (наприклад 5-метровий стартовий розбіг), намагаються реагувати на сигнал із максимальною швидкістю, тренер повідомляє час, затрачений на виконання вправи, а виконавці зіставляють його із власними відчуттями, далі при повторенні тих самих дій дитина вже сама спочатку визначає час, а потім їй повідомляють дійсний час і вона знову зіставляє його з власним відчуттям. На завершальному етапі спортсмену пропонують виконувати завдання з різною, заздалегідь обумовленою швидкістю. У результаті він навчається керувати швидкістю реакції.

Правила навчання швидкості рухових реакцій: поступове збільшення кількості можливих змін обставин та дефіциту часу на прийняття рішень і виконання дій-відповідей. Найбільш доступними для розвитку силових, часових та просторових параметрів для дітей, на нашу думку, є спеціальні вправи. Виконувати їх варто одразу після розминки й у певній послідовності: координаційно-складні; на швидкість і точність; на розподілення та переключення уваги.

Основою розвитку психомоторних здібностей є вдосконалення процесів саморегуляції рухами. Підґрунтя для визначення методичних прийомів розвитку психомоторних здібностей – принцип свідомості й активності.

Особливого значення в практиці розвитку психомоторних здібностей набули рухливі ігри, мовні засоби та вправи на точність, спрямовані на поліпшення м'язово-рухових сприймань і відчуття предмета. Формування сенсорних метричних еталонів та активність розумових дій у процесі рухової діяльності – необхідні умови вдосконалення психомоторних здібностей.

Для проведення педагогічного експерименту юних футболістів розділено на дві групи – контрольну й експериментальну. На початку експерименту в контрольній та експериментальній групах проведено тестування психомоторних здібностей дітей. Результати тестування показали, що початкові показники дітей контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися ($P > 0,05$).

У процесі спортивного тренування дітей експериментальної групи використовували розроблену методику. Результати, подані в таблиці, показують, що за показниками простої й складної реакції, достовірної різниці між дітьми різних груп не виявили, проте спостерігали тенденцію зростання цих параметрів у представників експериментальної групи.

Психофізичні показники дітей контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту наведено в табл. 1.

Психофізичні показники спортсменів КГ та ЕГ після експерименту

Тестові вправи	Групи дітей		Достовірність різниці $P(t) \pm (t)$	
	контрольна група $x \pm Sx$	експериментальна група $X \pm Sx$		
Проста реакція	0,19±0,007	0,18±0,006	> 0,05	
Складна реакція	0,25±0,004	0,22±0,005	> 0,05	
Диференціація силових зусиль	права	5,70±0,43	3,97±0,44	< 0,05
	ліва	5,95±0,41	4,02±0,31	< 0,05
Диференціація просторових параметрів	7 м	14,97±2,34	7,42±2,04	< 0,05
Диференціація часових зусиль	5 с	1,2±0,09	0,9±0,07	< 0,05
	30 с	5,01±0,44	3,46±0,37	< 0,05

Результати, подані в таблиці, показують, що за показниками простої й складної реакції, достовірної різниці між дітьми різних груп не виявили, проте спостерігається тенденція зростання цих параметрів у представників експериментальної групи.

За результатами диференціації силових, часових і просторових параметрів діти з експериментальної групи переважають контрольну.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі аналізу літератури встановлено, що психомоторні здібності є умовою продуктивної рухової діяльності людини. Механізми психомоторних здібностей мають психологічну природу й передбачають наявність у кожному з них сенсомоторики, ідеомоторики, моторики. Методика розвитку окремих психомоторних здібностей дітей передбачає наявність специфічних тестів для їх виявлення та різноманітні шляхи вдосконалення.

За результатами диференціації силових, часових і просторових параметрів діти експериментальної групи достовірно переважають контрольну. Це – основа для впровадження розробленої методики в практику спортивного тренування футболістів спортивних та загальноосвітніх шкіл.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант / Л. В. Волков. – Киев : Вэжа, 1997. – С. 104–108.
2. Войнаровський А. М. Книга тренера з футболу : навч. посіб. / А. М. Войнаровський. – Луцьк : ДП «Волинські старожитності», 2011. – 256 с.
3. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / под ред. Е. П. Ильина. – Л. : [б. и.], 1981.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – С. 237–273.

Анотації

Аналіз науково-методичної літератури висвітлює окремі показники та забезпечення оптимального співвідношення фізичної й технічної підготовленості юних футболістів. Недостатньо розробленою залишається методика розвитку психомоторних здібностей футболістів, що негативно позначається на процесі їхнього спортивного тренування.

Завдання роботи – вивчення та експериментальна перевірка методики рівня розвитку психомоторних здібностей юних футболістів.

Практичне значення роботи полягає в розробці методики розвитку психомоторних здібностей у юних футболістів у процесі спортивного тренування. Отримані результати дослідження можуть бути використані під час спортивного тренування футболістів у спортивних та загальноосвітніх школах.

Ключові слова: методика, координаційні здібності, розвиток, психологія, технічна підготовка, фізична підготовка.

Нина Деделюк, Назарій Бугайчук. Особенности развития психомоторных способностей у юных футболистов. *Анализ научно-методической литературы освещает отдельные показатели и обеспечение оптимального соотношения физической и технической подготовленности юных футболистов. Недостаточно разработанной остаётся методика развития психомоторных способностей футболистов, что отрицательно сказывается на процессе их спортивной тренировки.*

Задача работы заключается в изучении и экспериментальной проверке методики уровня развития психомоторных способностей юных футболистов.

Практическое значение работы заключается в разработке методики развития психомоторных способностей у юных футболистов в процессе спортивной тренировки. Полученные результаты исследования могут быть использованы при спортивной тренировке футболистов в спортивных и общеобразовательных школах.

Ключевые слова: методика, координационные способности, развитие, психология, техническая подготовка, физическая подготовка.

***Nina Dedeliuk, Nazar Byhaichyk. Methods of Psychomotor Abilities of Young Football Player.** Analysis of scientific literature suggests certain indicators of physical and technical preparedness of young football players. Methods of psychomotor abilities players is insufficiently developed, which affects the process of training.*

The technique of development of psychomotor abilities of players, which affects the process of sports training remains under-developed. The practical value of the work is to develop methods of psychomotor skills of young players during sports training and the results can be used during training in sports schools.

Key words: *methods, coordination skills, development, psychology, technical training, physical training,*