



**СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОФІЗИЧНИЙ
РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТЕЙ**

Сергій Бублик

Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника

Аннотация

В статті проведено аналіз сучасних наукових, представлено роль психофізических якостей в гармоничному розвитку особистості та тенденцій їх розвитку. Виділені основні компоненти та напрямки в психофізическому розвитку молодшого школяра, які є необхідними умовами в процесі засвоєння комплексу рухів та дій.

Ключевые слова: психофізическі якості, психомоторні здібності, молодші школярі.

Annotation

In article analyzes current scientific visions of the role mental and physical qualities of the harmonious development of personality and trends in their development. The basic components and trends in psychophysical development of younger pupils, which are essential in the process of learning complex movements and actions.

Key words: psychophysical qualities psychomotor ability, younger students.

Постановка проблеми. На кожному етапі розвитку суспільства формується коло першочергових проблем, що мають бути вирішені фундаментальною наукою у зв'язку з новими, чи такими, що стали особливо важливими потребами практики. Однією з таких проблем для сучасного фізичного виховання є створення базових знань з розвитку психофізичних якостей школярів різного віку, механізмів управління їх руховою діяльністю (І.О. Омеляненко [8], В.С. Лизогуб [5]) Однак до цього часу не існує чітко сформованої психофізичної теорії розвитку рухових якостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед вітчизняних та закордонних дослідників існує інтерес до деяких аспектів розвитку психофізичних якостей. Серед них: розвиток психофізичних якостей спортсменів з урахуванням їх вузької спеціалізації (Г.В. Коробейніков, 2006; С.І. Курілюк, 2008); теоретична розробка механізмів сенсомоторики (А.С. Ровний, 2001), психофізичних якостей (М.В. Макаренко, 2002); зміст психофізичних якостей та розробка методик розвитку окремих психофізичних якостей у процесі фізичного виховання (В.С. Лизогуб, 2001; Н.Г. Чекмарьова, 2009).

Визначення структури психофізичних якостей, пошук надійних критеріїв для їх оцінки, систематизація та упорядкування здібностей-компонентів є ак-

туальним завданням, вирішення якого допоможе тим, хто займається оволодівати рухами ефективніше, в найбільш доцільній послідовності. З огляду на це важливого значення набувають дослідження ролі психофізичних якостей у забезпеченні рухової підготовки дітей.

Мета роботи полягає у аналізі та вивченні сучасних уявлень про психофізичний розвиток особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. Людська діяльність включає в себе рухи та дії, що визначають її особливості та успішність виконання. Тому вже на ранніх етапах розвитку прикладних психологічних досліджень була усвідомлена необхідність виділення психофізичних якостей, як однієї зі сторін загальних здібностей людини [1, 9]. Омеляненко І. О. [8] відзначає, що без діяльного підходу у фізичному вихованні механізми та схеми психофізичних передумов діяльності лишаються непридатними для пояснення довільних рухів.

Психомоторика, як відзначають більшість дослідників [2, 6, 7, 8] – це вид об'єктивізації психіки людини в сенсомоторних, ідеомоторних і емоційно-моторних реакціях та у поведінкових актах. Поруч з ними Н.Г. Чекмарьова [10] виділяє термін “психомоторна персеверація”, який трактує як нав'язливе бажання продовжувати рух чи неможливість одразу припинити непотрібну дію.



В психологічному плані виконання дії розглядається як творче, активне вирішення внутрішніх завдань виконавця, що вимагає досконалих здібностей [10]. Пізнання механізмів психічної регуляції допоможуть визначити шляхи формування та розвитку психофізичних якостей особистості [7]. Психологія повинна розробляти онтологію розвитку, тому психологічна структура рухових навичок та психомоторні здібності є одними із складових у теорії фізичного виховання [3, 7].

З позицій структури здібностей великий інтерес представляють ідеї А.С. Ровного [9] про комплексне вивчення сенсомоторних механізмів точнісних рухів спортсменів. Автором зроблена спроба вирішити проблему співвідношення біологічної та соціальної основ формування психомоторики. Згідно його схеми психічні властивості проявляються як розвиток функціональних, операційних та мотиваційних механізмів.

У своїх дослідженнях О.М. Леонтьєв аналізує біологічне і соціальне в психіці людини, зазначає, що мозок містить в собі не ті чи інші специфічні здібності, а лише здібність до їх формування. Вчений писав про «фізіологічні органи нервової системи», які функціонують як і морфологічно постійні органи, що представляють собою новоутворення, які не відносяться до конкретних систем організму.

Проблему розвитку здібностей необхідно розглядати як створення психологічних основ активної педагогіки. Процес виникнення новоутворень у психіці дитини визначається зовнішніми та внутрішніми чинниками. Удосконалення можливостей людини являє собою розвиток системи, що реалізує психічні функції, як процес системогенезу [1]. Розвиток у процесі навчання слід розуміти як цілеспрямоване або спонтанне формування новоутворень у структурі особистості, що

охоплює не тільки розумову, але й фізичну сферу самовираження школяра. Виконання навчальної діяльності як провідної серед інших видів дитячої діяльності, визначає розвиток у них головних психічних новоутворень.

На думку І.О. Омеляненко [8], розвиток дитини, на відміну від накопичення досвіду, засвоєння знань і способів дій (умінь, навичок) – це формування здібностей. Важливою умовою становлення і функціонування особистості є гармонійність та сумарність розвитку її новоутворень. Більшість якісних новоутворень виступають у формі функціональних систем. Якісні новоутворення формуються в процесі онтогенезу особистості. За Л.П. Сергієнко (2001) здібності – це новоутворення, що виникають в процесі життєдіяльності.

Психомоторні здібності теж слід розглядати як психічні утворення, оскільки в механізмах їх провідних компонентів (самоконтролю та самоуправління руховими діями) головна роль належить психічним процесам [10]. Психомоторний розвиток є спеціалізованим процесом зміни і становлення функціональних систем організму протягом життя [5, 6, 8]. В.М. Кроль досліджуючи координацію людини під час м'язової активності, спостерігав багатозначність терміну «психомоторика». За умови правильного управління м'язами зі сторони нервової системи людське тіло виявляється не єдиним одноманітним організмом і не монотонною машиною, а різноманітністю механізмів і машин, що калейдоскопічно змінюють одна одну, відповідно до умов роботи в кожному конкретний момент.

Усвідомлена рухова активність забезпечується випереджаючим психічним розвитком і, перш за все, психічними механізмами управління рухами. Психологічні механізми – феномен, який означає наявність оптимальних

взаємовідносин і взаємодії між структурними елементами психологічної системи, що забезпечує її становлення, розвиток і функціонування [4].

На думку О.А. Конопкіна [4], від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат довільної активності. Він вважає, що індивідуальні особливості поведінки визначаються функціонально сформованістю, динамічними та змістовими характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності. Саморегуляція цілеспрямованої діяльності постає як найбільш загальна та суттєва функція психіки людини, в цих процесах реалізується її єдність у всьому багатстві умовно виділених рівнів, сторін, можливостей, процесів та здібностей. Високий рівень усвідомленого регулювання та гармонійний розвиток окремих ланок регуляції не означає нівелювання індивідуальності, оскільки схожість структури регуляції, способів організації активності зовсім не викликає одноманітності конкретних форм реалізації цієї активності.

С.І. Курилюк (2008) об'єднує психічну регуляцію рухів у три групи: 1) механізм миттєвої регуляції, що створюється та включається в роботу механічною дією на сенсомоторну синергію; 2) механізм відстроченої регуляції будується за смисловим способом, ініціаторами якого є думка та почуття; 3) комбінований механізм, який об'єднує в собі два перших. У дослідженнях Н.Г. Чекарської [10] було виділено дві сторони психічної регуляції рухів, що притаманні будь-якому психомоторному механізму. Перша стосується подолання та відсіювання надмірних та мало-ефективних способів регуляції рухів та перетворення виділеного оптимального варіанту вирішення рухового завдання в керуючу систему. Механізм відбору корисної



інформації визначається мотивом та сформованим сенсорним еталоном. Друга сторона психічної регуляції стосується вибору шляхів вирішення рухового завдання, яке було визначено в якості оптимального варіанту.

О.Р. Малхазов [6] розглядає два основних механізми розвитку психофізичних якостей: програмний, що забезпечує керування в стабільних умовах та терміново-адаптаційний, що забезпечує управління у варіативних умовах. Спираючись на досягнення в галузі фізіології, Є.П. Ільїн [2] робить припущення про спільність центральних механізмів переробки пропріорецептивних сигналів при існуючій різниці в периферійних аферентних механізмах та можливий спільний механізм прояву пропріорецептивних здібностей.

До М.О. Берштейна [1] рухи людини вивчали переважно для того, щоб їх описати. Автор вивчав, щоб зрозуміти, як відбувається керування ними. Ним були відкриті такі фундаментальні явища у вправах, як сенсорні корекції. Підтримуючи висловлену М.О. Берштейном позицію, вчені приходять до висновку про перетворення механізму сенсорних корекцій з замкненого кола у безкінечну спіраль розвитку дії, діяльності, свідомості. Системно-функціональний механізм управління психофізичними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, зворотного зв'язку та порівняння. Відповідно, точність психомоторних дій обумовлена трьома компонентами: кінестетичною чутливістю, точністю образу-еталону, тактикою регулювання [6].

Психомоторні здібності – це орієнтувальні дії, які досліджують умови задачі, зіставляють їх з відомими способами вирішення, чим забезпечують відбір знань, умінь для вирішення завдання. Психомоторні здібності виступають як результат успішного за-

своєння основи рухової дії, т. б. системи орієнтувальних дій, які можна застосовувати у вирішенні нових рухових завдань.

Низка фахівців [3, 4, 6] в управлінні рухами виділяють рухову та інформаційну системи. Рухова структура складається з кінематичної та динамічної структур. В інформаційній структурі розглядаються ефекторна, сенсорна та психологічна структури, що несуть послідовну, впорядковану в часі інформацію про рухи, умови дій, команди про підготовку до діяльності та її виконання. Особливо велике значення інформаційної системи відмічається на початкових етапах навчання.

Реальність, або дійсність, на думку О.Р. Малхазова [6], існує в двох формах: об'єктивна реальність, яка існує поза свідомістю та відображається нею і суб'єктивна реальність – та, що відображена свідомістю. В процесі відображення об'єктивна реальність перетворюється на суб'єктивну реальність, а в процесі психомоторики суб'єктивна реальність стає об'єктивною. Процес об'єктивізації суб'єктивного і утворює механізм психомоторики. Як вважає автор, психомоторика забезпечує перехід змісту, що відображається у відображенні і навпаки – відображення в рухи, матеріалізуючи бажання, думки, образи. Безперервні переходи відображеного змісту у відображення і навпаки – відображення в рухи і складають сутність психомоторики.

Спроба класифікувати психомоторні процеси була зроблена В.П. Озеровим [7], який виділив ідеомоторні процеси, довільні моторні дії та сенсомоторні процеси. Перший компонент психомоторики – сенсомоторика, що регулює сенсорні реакції та сенсомоторні координації; другий – моторні дії, пов'язані з усвідомленим вирішенням завдань рухами; третій – ідеомоторика, яка виконує програмує та регулює рухи

функції. Ідеомоторика об'єднує в собі природні здібності проектувати, будувати подумки кожен майбутню дію та породжувати її. Вона забезпечуються трьома видами мислення: символічним, образним, дійовим. Сенсомоторика в психомоторних механізмах забезпечується органами відчуттів та особливо м'язовою системою. Спеціалісти [7, 9, 10] підтримують позицію авторів про забезпечення механізмів психомоторики органами руху та органами пізнання. А.С. Ровний [9], між поняттями «моторика» та «сенсомоторика» вбачає багато спільного, а саме: в обох випадках протікання реакцій залежить від утворення зв'язків між моторним та сенсорним компонентами реакції. Однак сенсомоторика розглядається ними, як екстероцептивний, а моторика, як пропріорецептивний сенсорні компоненти. О.А. Конопкін [4] виділяє ланки психологічної саморегуляції сенсомоторної діяльності: прийняття суб'єктом мети діяльності, формування суб'єктивної моделі умов, програми дій, отримання зворотного зв'язку про результати дій.

Опрацьовані літературні джерела дають нам підстави розглядати здібності як якісні новоутворення, що виступають у формі функціональних систем та формуються в процесі онтогенезу особистості. В свою чергу, психомоторні здібності є різновидом здібностей, які мають психологічну природу, оскільки їх провідними компонентами є самоконтроль та самоуправління руховими діями. В основі механізму функціонування психомоторики лежить теорія відображення [6, 10].

Психомоторика – це функціональний орган організму, що забезпечує процеси суб'єктивізації та об'єктивізації, які проявляються через рухи людини. Механізми психомоторики, що забезпечують регуляцію рухів, передбачають наявність в кожному з них трьох складових: сенсомоторики, іде-



омоторики, моторики. Системно-функціональний механізм керування психомоторними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, її реалізації, зворотного зв'язку та порівняння.

В.С. Гурфінкель, Ю.С. Левік (1995) виділяють декілька видів здібностей, необхідних для формування рухових умінь, які домінують в залежності від етапів навчання. Це багаточисельні загальні рухові здібності, що в значній мірі визначають рівень початкових досягнень. Значення цих здібностей зменшується в міру оволодіння навичкою. На наступних етапах оволодіння руховою навичкою першочергового значення набувають менша кількість специфічних здібностей для виконання конкретного рухового завдання. В міру вирішення завдань має місце зміна акцентів в ієрархії загальних та специфічних здібностей. Просторову здібність автори характеризують як основну та необхідну загальну здібність, що виконує роль точного сприймання положення предметів та власного положення щодо предметів і дозволяє правильно виконувати рухові дії. Кінестетичну чутливість, швидкість, точність рухів він також відносить до психомоторних здібностей та не заперечує і припускає існування інших загальних здібностей.

До загальних здібностей, необхідних для успіху майже в усіх видах рухової діяльності, Л.П. Сергієнко (1990) відносить інтелект, креативність та «психомоторні якості» особистості. Спеціальні здібності ототожнює з індивідуально-психологічними особливостями особистості на темпераментному рівні (для стаєра – витримка, цілеспрямованість, наполегливість; для боксера – рішучість, готовність до ризику тощо). Автор розподіляє всі психомоторні здібності на дві групи: якості фізичного розвитку, власне психомоторні якості.

М.В. Макаренко до психомоторних функцій відносить: швидкість простої реакції, тремор рук, концентрацію уваги. Влучність розглядається як складна психомоторна здібність. Вона залежить від просторових, силових простих психомоторних здібностей, функцій диференціювання та відтворення параметрів рухів. Влучність, на думку А.С. Ровного [9], обумовлюється поєднанням точності рухів за різними функціями.

Є.П. Ільїн [2] до переліку простих психомоторних можливостей автор відносить 15 «пропріорептивних показників» або «пропріорептивних функцій», що виступають як «прості здібності». Перелік простих психомоторних здібностей доповнюється ним фізичними якостями (час руху, час реагування на сигнал, частота руху та пізніше додає максимальний темп рухів, час простої реакції тощо). У своїй ранній роботі Є.П. Ільїн [2] розглядає поняття «психомоторних показників», до яких відносить: латентний час простої зорово-моторної реакції, латентний період складної зорово-моторної реакції, латентний час напруження м'язів, латентний час розслаблення м'язів, максимальний темп рухів, точність відтворення просторових параметрів, витривалість, вольовий компонент витривалості, тремор. Складні психомоторні здібності складаються з вище розглянутих елементарних. Підсумовуючи, автор [2] заперечує існування загальних психомоторних здібностей, а притримується думки про існування спільних та специфічних компонентів. До спільних він, насамперед, відносить психофізіологічні особливості особистості (вольовий компонент), до менш загальних – анаеробні та анаеробні можливості організму, до специфічних – морфо-функціональні особливості будови різних ланок рухового апарату і, таким чином, заперечує психологічну природу

психомоторних здібностей.

Приблизниками окремого та незалежного розгляду понять фізичного і психомоторного розвитку дитини є також Г.В. Коробейніков. В якості складових фізичного розвитку він виділяє швидкість, силу, витривалість, а психомоторику розглядають як компонент психічної системи, що найближче розташований до фізичного удосконалення. Психомоторика, на думку авторів, є узагальненими вміння керувати своїми рухами. До сторін психомоторики відносять такі психічні процеси, як пам'ять та увагу.

Ознаками психофізичного розвитку, на думку І.О. Омеляненко, [8] є: рухова пам'ять; здатність до керування часовими, просторовими та динамічними характеристиками; здатність до самоконтролю рухових дій; оперативність та надійність управління руховими діями а також рівень розвитку вольового психомоторного зусилля і психічної працездатності. Вимірюючи психомоторні здібності, автор визначає і досконалість сенсомоторних здібностей (швидкісних якостей, психологічної стійкості, сенсорної чутливості та впрацьовування).

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив відсутність єдиного понятійного апарату при розгляді питань психофізичних якостей людини. В зміст психофізичних якостей автори включають різну їх кількість та різні за сутністю компоненти. Окремі спільні складові об'єднуються різними поняттями: психомоторні чи пропріорептивні якості, сторони, процеси, властивості, показники, функції, характеристики, ознаки, здібності.

Існує розбіжність у питанні існування та змісту загальних, спеціальних, специфічних, простих, складних психофізичних якостей і сутності понять сенсомоторних та психомоторних здібностей.



Підтримуючи існуючу точку зору щодо існування загальних психофізичних якостей, які визначають рівень початкових досягнень в оволодінні руховими діями, можна очікувати, що учні з доскональними психофізичними якостями будуть краще і швидше опановувати руховими навичками. Враховуючи особливості розвитку дитячого організму, можна зробити висновок: психофізичні якості є необхідною умовою ефективної діяльності в процесі засвоєння комплексу рухів та дій.

Література:

1. Берштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Берштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 345 с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – С.Пб. : Питер, 2002. – 234 с.
3. Кізіма О.В. Развитие способностей до управления основными параметрами движений в школяров 10-12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Кізіма. – Одеса, 1994. – 24 с.
4. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
5. Лизогуб В.С. Онтогенез психофизиологических функций людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. доктора біол. наук: спец. 03.00.13 „Фізіологія людини і тварин” / В.С. Лизогуб. – К., 2001. – 29 с.
6. Малхазов О.Р. Психофизиологичні механізми управління руховою діяльністю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.02 „Психофізіологія” / О.Р. Малхазов. – К., 2003. – 31 с.
7. Озеров В.П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов, спортсменов [Методическое пособие для практических психологов и педагогов] / В.П. Озеров. – Ставрополь : ИРО, 1995. – 58 с.
8. Омеляненко І.О. Развитие психомоторных способностей першокласників на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. О. Омеляненко. – Луцьк, 1999. – 17 с.
9. Ровний А.С. Формування системи сенсорного контролю точісних рухів спортсменів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / А.С. Ровний. – К., 2001. – 40 с.
10. Чекмарьова Н.Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Н. Г. Чекмарьова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.

