

зарекондували себе в умовах дитячих дошкільних закладів Росії, Білорусі та України, адресовані початкуючим інструкторам фізичної культури, вихователям та батькам.

**Перспектива подальших розвідок** бачиться нами у вивченні біомеханічних та біокібернетичних проблем становлення основних рухів дітей дошкільного віку.

#### Література

1. Богиніч О. Сучасні пріоритети розвитку дітей // Дошкільне виховання. – 2005. – № 7. – С. 12–14.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – К.: Ред.-вид. відділ ГДПУ, 2000. – 216 с.
3. Єфименко М. Корекційне фізичне виховання // Дошкільне виховання. – 2005. – № 7. – С. 14–16.
4. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 189 с.
5. Малятко: Програма виховання дітей дошкільного віку. – К., 1999. – 80 с.
6. Роговик Л. Индивидуальный подход к обучению движениям через развитие психомоторики // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 1. – С. 26.
7. Чернишенко Ю.К. Інноваційні напрямки розвитку системи фізичного виховання дітей дошкільного віку // Теорія і практика фізичної культури. – 1999. – № 3. – С. 54–58.

Надійшла до редакції 29.02.2008 р.

УДК 796.332

Огієнко М.М., Лисенко Л.Л.

### РОЛЬ ДЕЯКИХ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ПРИ НАВЧАННІ РУХОВИМ ДІЯМ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

**Анотація.** В статті розглядаються особливості прояву властивостей уваги та рухової пам'яті гімнасток під впливом занять художньою гімнастикою. Визначено вплив рівня розвитку властивостей уваги на загальний результат спеціальної працездатності гімнасток-художниць.

**Ключові слова:** властивості уваги, рухова пам'ять, параметри рухової координації, художня гімнастика.

**Annotation. Ogienko N.N., Lysenko L. L. The separate psychic processes role in moving actions learning in calisthenics.** In article examines the peculiarities of attention properties display and motive memory under influence of calisthenics training. The development level influence of each attention properties on specific female gymnastics capability has been elucidated.

**Key words:** attention properties, motive memory, moving coordination parameters, calisthenics.

**Постановка проблеми.** Проблемою роботи є визначення ролі уваги і рухової пам'яті в формуванні технічної майстерності гімнасток – художниць.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Точність, надійність і ефективність рухових дій залежить від рівня розвитку низки психічних процесів: відчуттів, сприйняття, уявлень, мислення, пам'яті, уваги [1, 2, 4, 5, 6].

Так, рухова дія не може здійснюватися без участі пам'яті, котра зв'язує різні компоненти руху до єдиного інформаційного потоку, що забезпечує цілісне уявлення про нього [2]. Основою управління руховими діями є рухова пам'ять – м'язово-рухові образи та м'язово-рухові уявлення про параметри рухів.

**Навчання руховим діям у фізичному вихованні багато в чому залежить від рівня розвитку властивостей уваги учня. Формування зорового уявлення про рухову дію залежить від психічних процесів, частково від здібності «зорового схоплення» вивчаємої вправи, що визначається об'ємом уваги.**

Увагою визначається точність та деталізація сприйняття матеріалу, міцність та вибірковість пам'яті, спрямованість та продуктивність розумової діяльності – тобто якість та результативність функціонування усєї пізнавальної активності людини [4, 5, 6].

З віком, кваліфікацією збільшується залежність технічного результату гімнастики від рівня розвитку окремих компонентів координації рухів, властивостей уваги та інших психомоторних здібностей [3]. Отже, психологічною основою навчання руховим діям є цілеспрямоване удосконалення тих психічних процесів і функцій, котрі приймають участь в регуляції рухових дій, характерних для кожної конкретної спортивної діяльності.

**Метою даного дослідження** є визначення ролі властивостей уваги та рухової пам'яті в формуванні технічної майстерності гімнасток – художниць.

Експериментальна частина досліджень проводилась в умовах обласної дитячо-юнацької спортивної школи № 1 м. Чернігова. У досліді взяли участь 30 спортсменок з художньої гімнастики різного рівня кваліфікації.

#### **Результати дослідження**

Функція уваги є домінуючою формою організації психічної діяльності людини, і від її стану залежить успіх у різних видах діяльності [5]. Від активності уваги безпосередньо залежить повнота і точність пізнання рухових дій.

Аналіз отриманої інформації дозволяє стверджувати, що рівень розвитку властивостей уваги гімнасток-художниць поступово покращується в залежності від рівня їх спортивної майстерності.

У гімнасток груп початкової підготовки спостерігається низький рівень розвитку концентрації уваги (К.У.), котрий складає – 29,3 %, об'єм (О.У.) і розподіл уваги (Р.У.) складає – в середньому 50 % (табл.1).

У гімнасток-художниць груп спортивного удосконалення поступово зростає рівень властивостей уваги: об'єм уваги на 20,8 % ( $p < 0,05$ ); концентрація уваги на 61,9 % ( $p < 0,05$ ); розподіл уваги на 34,6 % ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1

#### **Порівняльна характеристика рівня розвитку властивостей уваги гімнасток різної кваліфікації (за статистичними показниками), n=30**

Статистич. показники	група початкової підготовки, n=15					група спортивного удосконалення, n=15				
	О.У.	К.У.	Р.У.	IУ	СУ	О.У.	К.У.	Р.У.	IУ	СУ
$\bar{X}$	4,64	2,64	4,09	0,36	0,79	6,5	8,21	7,21	0,74	1,86
%	51,6	29,3	45,4			72,2	91,2	80,1		
S	1,63	1,50	1,45	0,08	0,35	1,74	1,19	1,62	0,22	1,25
s $\bar{X}$	0,49	0,45	0,43	0,02	0,11	0,47	0,32	0,43	0,06	0,33
V	35,1	56,8	35,5	22,2	44,3	26,8	14,5	22,5	29,7	67,2
$\xi$	0,2	0,33	0,21	0,13	0,26	0,14	0,03	0,12	0,16	0,35

Такий високий рівень концентрації уваги у гімнасток груп спортивного удосконалення, на нашу думку, обумовлений ростом їх майстерності –підвищилась структурна і координаційна складність кидків предметів; значно підвищилась амплітуда виконання рухів; більш різноманітним став склад дій, котрі виконуються в інтервалах часу між кидком та ловлею предмету (гімнастки виконують по три, чотири перекиди); стали складнішими умови ловелю предмету; підвищились вимоги до технічної точності і якості виконання елементів (Чикалова Г.А., 1988) [3]. Все це вимагає високої концентрації уваги, а її недостатній розвиток стає великою перешкодою до досягнення вагомого спортивного результату.

Показник інтенсивності уваги (IУ) також збільшується по мірі росту майстерності гімнасток. Якщо показник інтенсивності уваги гімнасток груп початкової підготовки, котрий складає 0,36 взяти за 100 %, то в групі спортивного удосконалення даний показник покращився на 102 % ( $p < 0,05$ ).

Показник стійкості концентрації уваги (СУ) гімнасток-художниць має більший діапазон змін. Можливо спостерігати покращення значення стійкості концентрації уваги на 135 % ( $p < 0,05$ ) відповідно від значень першої. Такий рівень показника стійкості концентрації можливо обумовлений самими вимогами даної спортивної діяльності, більшим досвідом даної групи.

В результаті факторного аналізу ми отримали у відсотковому відношенні внесок рівня розвитку кожної з властивостей уваги в загальний результат спеціальної працездатності гімнасток-художниць. Так, найбільший внесок у загальну оцінку технічної майстерності має концентрація уваги – 35, 1 %; стійкість уваги – 28,5 %; об'єм уваги – 20,8 %; розподіл уваги – 11,5 % та інтенсивність уваги – 4,1 %. Отримано тісний кореляційний зв'язок між рівнем концентрації уваги гімнасток-художниць і технічною майстерністю ( $r=0,61$ ), зв'язок між стійкістю уваги і технічною майстерністю ( $r=0,5$ ), та розподілом і технічною майстерністю ( $r=0,43$ ).

Таким чином, в художній гімнастиці технічна майстерність спортсменки багато в чому залежить від рівня розвитку концентрації та стійкості уваги.

Концентрація уваги визначається підвищенням інтенсивності сигналу при обмеженому полі сприйняття і пов'язана з особливостями функціонування збудженого доміантного вогнища. Виконання різних рухових дій у гімнастиці неможливо без значної концентрації уваги на елементах у цілому і на окремих деталях. Особливо це важливо при розучуванні вправ і виконанні найбільш складних технічних елементів.

Координаційна складність вправ у гімнастиці вимагає від спортсменок формування здатності тривалий час утримувати високу зосередженість уваги, такий різновид уваги називається стійкістю [6].

Велику роль в технічній підготовці спортсменів має усвідомлене запам'ятовування нових рухових дій, що неможливо без розвитку рухової пам'яті. Рухова пам'ять – це запам'ятовування особистих рухів, яке виражається у формуванні рухової навички [1].

Велике значення для розробки проблеми розвитку рухової пам'яті мають роботи Є.П.Льїна, 1983; А.В.Менхіна, 1970; В.І.Гончарова, 1991; І.В.Іванова, 1998.

Одним з шляхів оптимізації технічної підготовки в спортивній діяльності є урахування ролі рухової пам'яті і закономірностей її розвитку для раціонального використання в формуванні рухових навичок. В системі управління рухами одним з основних понять, на основі якого будуються інші, є поняття координація рухів – «організація управляємості рухового апарату».

Комплексний характер координаційних здібностей не дозволяє оцінювати їх по якому-небудь уніфікованому критерію. При оцінці ступеню їх розвитку враховуються різні внутрішні показники. Серед них є:

- час, котрий витрачено на засвоєння нових форм рухових дій;
- ступінь координаційної складності дії (по експертним оцінкам, або по матеріалам інструментального аналізу – біомеханічного, фізіологічного);
- точність рухів (по просторовому, часовому і силовому ПРК).

Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей впливає на швидкість і раціональність оволодіння різними руховими діями. Запам'ятовування рухів є основою набуття рухових навичок, що, у свою чергу пов'язано з організацією навчання цих рухів.

Рівень розвитку рухової пам'яті ми визначали за точністю відтворення параметрів рухової координації (ПРК) – часового (t), силового (F), просторового (S) при зоровому контролі, без зоровому контролі та при коректуваннях. Ми умовно прийняли показники репродукції заданих величин параметрів рухової координації (ПРК) як рівень рухової пам'яті (РРП).

Про ступінь навченості ми можемо говорити по різниці помилки репродукції заданих величин параметрів рухової координації в умовах без зорового контролю (б/к) і без зорового контролю з коректуванням (табл. 2).

Точність управління рухами при б/к в умовах саморегуляції (за помилкою репродукції) у гімнасток групи початкової підготовки становить по (t) – 25,5 %, (F) – 10,6 %, (S) – 17,3 % (10 см), 8 % (120°). Під впливом коректувань точність по всіх ПРК покращилась: по (t) на 6,5 %, (F) на 3,1 %, (S) на 8 %, 4,3 %.

Коректування вплинуло найбільше на зміни часового та просторового ПРК, як у гімнасток групи початкової підготовки, так і у гімнасток групи спортивного удосконалення.

Аналіз даних дозволяє стверджувати, що по всіх ПРК в умовах без зорової аферентації з коректуванням відбулося покращення точності, у гімнасток групи спортивного удосконалення більше, ніж гімнасток групи початкової підготовки, тобто ефект і ступінь навчання обумовлено рівнем рухового досвіду гімнасток, рівнем рухової пам'яті.

**Зміни точності репродукції заданих величин ПРК гімнасток різної кваліфікації  
(за помилкою репродукції), n=30**

ПРК	Кваліфікація	Умови діяльності	Статистичні показники				різниця (б/к – коректування), p
			$\bar{X}$	S	S $\bar{X}$	V	
S (10 см)	групи спортивного удосконалення	з/к	0				10,2 %, p<0,05
		б/з	1,62	0,89	0,23	54,9	
		коректування	0,6	0,23	0,06	38,3	
	початкова підготовка	з/к	0				8 %, p<0,05
		б/з	1,73	0,7	0,18	40,4	
		коректування	0,93	0,3	0,08	32,2	
S (120°)	групи спортивного удосконалення	з/к	0				3,8 %, p<0,05
		б/з	7,1	6,8	1,81	95,8	
		коректування	2,5	1,58	0,42	63,2	
	початкова підготовка	з/к	0				4,3 %, p<0,05
		б/з	10,4	3,9	1,04	49,4	
		коректування	4,4	1,5	0,4	34	
t	групи спортивного удосконалення	з/к	0,2	0,08	0,02	40	11,5 %, p<0,05
		б/з	0,43	0,25	0,07	62,5	
		коректування	0,2	0,08	0,02	40	
	початкова підготовка	з/к	0,38	0,12	0,03	31,5	6,5 % p<0,05
		б/з	0,45	0,2	0,05	44,4	
		коректування	0,33	0,06	0,02	18,1	
F	групи спортивного удосконалення	з/к	0				4,1 %, p<0,05
		б/з	1,7	0,9	0,24	52,9	
		коректування	1,1	0,48	0,12	43,6	
	початкова підготовка	з/к	0				3,1 %, p<0,05
		б/з	0,94	0,21	0,06	6,4	
		коректування	0,66	0,08	0,02	12,2	

### Висновки

1. В навчанні руховим діям в художній гімнастиці провідну роль мають такі психічні процеси як увага і пам'ять.

2. У гімнасток-художниць спостерігається поступове покращення всіх властивостей уваги в залежності від рівня їх спортивної кваліфікації. Провідними властивостями уваги є концентрація та

стійкість (отримано тісний кореляційний зв'язок між технічною майстерністю і рівнем концентрації уваги, стійкості – ( $r=0,61$ ), ( $r=0,5$ ).

3. Навчальний ефект і ступінь навчання руховим діям обумовлені руховим досвідом, розвитком механізмів сприйняття рухів, рівнем рухової пам'яті гімнасток.

4. Оптимальними умовами прояву рухової пам'яті в навчальному процесі є умови керованого навчання – наявність своєчасних, доцільних коректувань рухової поведінки гімнасток.

5. Інформація про рівні властивостей уваги та рухової пам'яті може успішно використовуватись для індивідуалізації навчання, диференційного застосування методів, засобів та педагогічних умов діяльності.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальша робота спрямована на діагностику рівнів уваги і рухової пам'яті гімнасток-художниць та розробка дидактичних засобів їх оптимізації.

#### Література

1. Гончаров В.И. Исследование двигательной памяти // Вопросы психологии.– 199., № 3. – С. 75-79.
2. Іванов І.В. Навчання фізичним вправам на основі урахування оперативної рухової пам'яті спортсменів: Автореф. дис...канд. пед. наук: 24.00.01 / Київ, 1998. – 16 с.
3. Леонова В.А. Через науку к олимпийским вершинам. – Харьков: «ОВС», 2003. – 352 с.
4. Мельников В.М. Психология.– М.: Ф и С, 1987.– 367 с.
5. Наатанен Р.У. Увага та функції мозку. – М.: МГУ, 1997. – 559 с.
6. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

Надійшла до редакції 29.02.2008 р.

УДК 796. 011. 1

Козерук Ю.В.

### ПРОФЕСІОГРАМА ПРАЦІВНИКІВ ПОБУТОВОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ (на прикладі професій перукар та швачка)

**Анотація.** В статті розглядаються освітньо – кваліфікаційні вимоги до робітничих професій перукар та швачка. Досліджуються мотиви, які сприяли при їх виборі та визначається динаміка фізичної працездатності.

**Ключові слова:** професії перукар та швачка, професійні вміння та навички, втома, працездатність.

**Annotation.** *Kozeruk Yu. V. The Professiogram of the Consumer Services Workers at the Example of Dressmakers and Hairdressers.* This article deals with the educational qualifications on requirements to such consumer services professions as a dressmaker and a hairdresser. The motives of choosing these professions are researched and the dynamics of physical efficiency are defined in this article.

**Key words:** professions of a dressmaker and a hairdresser, professional abilities and skills, fatigue.

**Постановка проблеми.** Продуктивність праці залежить від багатьох факторів, серед яких: наявність професійних рухових навичок, стан здоров'я і високий рівень фізичної працездатності. Вміло використовуючи процес фізичного виховання, можна в певній мірі впливати на формування професійних рухових навичок, на розвиток і вдосконалення життєво важливих рухових якостей, збільшити функціональні можливості організму, підвищити рівень працездатності, загальмувати процес старіння організму.

Одна із умов високої продуктивності праці це – високий рівень загальної працездатності, яка базується на міцному здоров'ї і гармонійному фізичному розвитку людини [4].

П.Ф.Лесгафт підкреслював, що було б принципово невірним обмежити фізичне виховання лише турботою про розвиток тілесних якостей людини, не менш важливо навчити, як з найменшими затратами сил і часу виконувати найбільшу фізичну роботу [3].

Важливість цих задач обумовлена тим, що без рухових вмінь і навичок неможливо реалізувати себе улюбій сфері практичної діяльності.