

Лисенко Л.Л., Розумєнко В.Є., Апанасенко А.М., Давиденко С.Г.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

РУХОВА ПАМ'ЯТЬ В ТРЕНУВАННІ ФУТБОЛІСТОК

Анотація. У статті розглядається проблема врахування рівня розвитку рухової пам'яті (в жіночому футболі) футболісток різного рівня кваліфікації для індивідуалізації технічної підготовки.

Ключові слова: жіночий футбол, рухова пам'ять, параметри рухової координації.

Аннотация. Лысенко Л.Л., Розумеевко В.Е., Апанасенко А.М., Давиденко С.Г. **Двигательная память в тренировке футболисток.** В статье рассматривается проблема учета уровня развития двигательной памяти (в женском футболе) футболисток разного уровня квалификации для индивидуализации технической подготовки.

Ключевые слова: женский футбол, двигательная память, параметры двигательной координации.

Annotation. Lysenko L.L., Rozymeeenko V.E., Apanasenko A.M., Davidenko S. G. **Motive memory is in training of footballers.** In article the the problem of determination the level of motive memory development (in womanish football) of footballers with a different level of qualification for individualization of technical preparation is examined.

Key words: womanish football, motive memory, parameters of motive co-ordination.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку жіночого футболу вимагає від українських фахівців пошуку нових ефективних методів управління тренувальним процесом на різних етапах підготовки. Визначення рівня рухової пам'яті футболісток може оптимізувати технічну підготовку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Характерними рисами сучасного футболу є простота і раціональність прийомів, які використовуються. Високої майстерності футболістки досягають в тому випадку, якщо оволодівають всім арсеналом техніки, виконуючи прийоми швидко, точно і невимушено. Чим досконаліша техніка футболістки, тим ефективніше її ігрові дії [5].

Велику роль в технічній підготовці спортсменів має усвідомлене запам'ятовування вивчаємих дій, що неможливо без розвитку рухової пам'яті.

Аналіз теорії функціональних систем [1] свідчить про те, що пам'ять у її різних виявленнях є необхідним компонентом кожного етапу керування рухом. Рухова дія не може здійснюватися без участі пам'яті, котра зв'яже різні компоненти руху до єдиного інформаційного потоку, що забезпечує цілісне уявлення про нього [3].

Згідно теорії побудови рухів М.О. Бернштейн, пам'ять виконує функцію збереження "слідів" від виконаної дії та їх порівняння з передбаченою моделлю, що забезпечує цілісність процесу керування.

В системі управління рухами одним з основних понять, на основі котрого будуються інші, є поняття координація рухів – "організація управляє мості рухового апарату" [2]. Потрібно розрізняти точність відтворення, диференціації, оцінки і відмірювання просторових, часових и силових параметрів рухів; точність реакції на об'єкт, що рухається; цільову точність.

Метою даного дослідження є визначення рівня розвитку рухової пам'яті футболісток різної кваліфікації для індивідуалізації процесу освоєння технічних дій в жіночому футболі.

Експериментальна частина досліджень проводилась в умовах спортивної дитячо-юнацької школи олімпійського резерву з жіночого футболу спортивного товариства "Спартак" м. Чернігова.

Рівень рухової пам'яті визначався за допомогою кінематометрії, динамометрії, хронометрії, за сумою значень по параметрах рухової координації t , F , S при зоровому контролі, без зорового контролю та при коректуванні.

Результати дослідження. Головними критеріями оцінки координаційних здібностей є правильність, швидкість, раціональність, спритність, котрі мають кількісну і якісну характеристики. Ми умовно прийняли показники репродукції заданих величин параметрів рухової координації (ПРК) як рівень рухової пам'яті (РРП).

Характеризуючи рівень розвитку рухової пам'яті у футболісток різного рівня кваліфікації за помилками по параметрах рухової координації можна стверджувати, що у футболісток найкраще розвинений просторовий параметр рухової координації, так у футболісток навчально-тренувальної групи помилка складає 27%, у групі початкової підготовки – 20,8% (табл.1).

**Рівень рухової пам'яті у футболісток різного рівня кваліфікації
(за помилкою репродукції у %)**

Група	Зоровий контроль				Без зоровий контроль				Коректування			
	t	F	S	Σ	t	F	S	Σ	t	F	S	Σ
Навчально-тренувальна	19	3	0	22	20,5	15	13,8	49,3	14	12,8	13,2	40
Група початкової підготовки	21,5	10,6	0	32,1	25,5	21	10,1	56,7	16,5	11,1	10,7	38,2

На другому місці можливо виділити силовий параметр рухової координації – навчально-тренувальна група – помилка складає 30,8 %, група початкової підготовки – 42,7%. Помилка часового параметру рухової координації в обох групах дуже велика, так в навчально-тренувальній групі помилка по даному параметру рухової координації складає – 53,5%, в групі початкової підготовки – 63,5%.

Загальний рівень рухової пам'яті вище у футболісток навчально-тренувальної групи, помилка по всіх параметрах рухової координації в різних умовах діяльності вища у футболісток груп початкової підготовки і складає – 127% проти 111% у футболісток навчально-тренувальної групи, можна казати про різницю в 16 %.

При навчанні руховим діям тренеру потрібно звертати увагу на рівень розвитку рухової пам'яті за ПРК, слід більше акцентувати увагу на розвитку відстаючого ПРК.

Про ступінь навчання ми можемо говорити по різниці помилки репродукції заданих величин параметрів рухової координації в умовах без зорового контролю і без зорового контролю з коректуванням.

Жінок відрізняє від чоловіків більша здатність до переробки мовної інформації, мовно-аналітична стратегія рішень і висока ступінь мовної регуляції рухів, тому в наших дослідженнях коректування відбувалось за допомогою мовного коректування.

Мовний аналіз дій, яким ми доводимо до свідомості окремі елементи і тонкощі, пояснюємо помилки, суттєво прискорює оволодіння рухами, формування навичок [6].

По часовому параметру ступінь навчання кращий в молодшій групі, покращення точності відбулося на 9 % ($p < 0,05$), коефіцієнт варіації зменшився з 27 % до 60 %, але в старшій групі також відбулося покращення точності на 6,5% ($p < 0,05$) коефіцієнт варіації зменшився з 34 % до 21 % (табл. 2).

**Зміни рухової пам'яті у футболісток різного рівня кваліфікації під впливом коректувань
(за статистичними показниками)**

Статистичні показники	Навчально-тренувальна група						Група початкової підготовки					
	t		F		S		t		F		S	
	б/к	Корект.	б/к	Корект.	б/к	Корект.	б/к	Корект.	б/к	Корект.	б/к	Корект.
\bar{X}	0,41	0,28	1,5	1,28	1,38	1,32	0,51	0,33	2,1	1,11	1,01	1,07
%	20,5	14	15	12,8	13,8	13,2	25,5	16,5	21	11,1	10,1	10,7
S	0,14	0,06	0,66	0,44	0,81	0,7	0,26	0,09	1,01	0,44	0,62	0,55
SX	0,05	0,02	0,2	0,15	0,29	0,25	0,08	0,02 9	0,36	0,14	0,2	0,17
V	34	21,4	44	34,4	59	53	60	27	48,1	39	61	51
ε	0,23	0,15	0,27	0,2	0,4	0,37	0,31	0,16	0,3	0,24	0,39	0,32
Δ	Зменшення помилки на 6,5%		Зменшення помилки на 2,2%		Зменшення помилки на 0,6%		Зменшення помилки на 9%		Зменшення помилки на 9,9%		Зменшення помилки на 0,6%	
p	p<0,05		p>0,05		p>0,05		p<0,05		p<0,05		p>0,05	

Такі ж зміни спостерігаються по силовому параметру рухової координації, покращення точності силового параметру в молодшій групі на 9,9% ($p < 0,05$), в старшій на 3,8 % ($p > 0,05$).

По просторовому параметру рухової координації ступінь навчання однакова в обох вікових групах, покращення на 0,6 % ($p > 0,05$), по даному ПРК відбулося незначне покращення точності, слід враховувати при цьому, що просторовий параметр за початковими даними мав найкращу точність.

В цілому покращення точності по параметрах рухової координації у футболісток груп початкової підготовки відбулося на 19,5%, у футболісток навчально-тренувальної групи на 9,3%.

Аналіз даних дозволяє стверджувати, що по всім ПРК в умовах без зорової аферентації з коректуванням відбулося покращення точності, у футболісток групи початкової підготовки більше, ніж футболісток навчально-тренувальної групи, можливо це пояснюється високою точністю ПРК в навчально-тренувальній групі на початку досліджень, та не завжди ефект і ступінь навчання обумовлено рівнем рухового досвіду спортсменок, мабуть відношення до поставлених задач і мотивація у футболісток групи початкової підготовки була вище.

Мотиваційне збудження, згідно з теорією П.К. Анохіна, включається у формування поведінкового акту як на стадії аферентного синтезу, так і на наступних стадіях – прийняття рішення і формування акцептора результату дії. Воно активує емоційні структури мозку, що призводить до суб'єктивного сприйняття відповідних потреб. Завдяки мотиваціям з пам'яті видобувається досвід задоволення тієї чи іншої потреби, чутливість рецепторів [4].

Висновки

1. Рухова пам'ять – це запам'ятовування особистісних рухів, вона виражається у формуванні рухової навички (Гончаров, 1991). 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. Період і амплітуда РРП залежить від вивчає мого показника рухової координації і кваліфікації футболістки. Так, рівень рухової пам'яті у футболісток різних вікових груп різний: у футболісток навчально-тренувальної групи рівень рухової пам'яті вище на 16 % ($p < 0,05$), у футболісток найкраще розвинений просторовий параметр рухової координації, потім силовий і просторовий.

3. Рівень рухової пам'яті достатньо впливає на ефективність і ступінь навчання руховим діям, так в обох групах відбулися позитивні зміни в точності відтворення ПРК ($p < 0,05$), в цілому покращення точності по параметрах рухової координації у футболісток груп початкової підготовки відбулося на 19,5 %, у футболісток навчально-тренувальної групи на 9,3 %.

4. При формуванні рухових навичок у жіночому футболі необхідно орієнтуватися на різний вплив діяльності і характер адаптації управління рухами. Дуже важливо досягти правильного сприйняття завдання. Для успішного управління рухами необхідна систематичне тренування рухової пам'яті, зрештою можлива дезадаптація. Педагогічний контроль повинен включати показники, котрі характеризують рівень рухової пам'яті, ступінь навчання, що дозволить покращити точність управління тренувальним процесом.

Перспективи подальших досліджень. подальша робота спрямована на удосконалення методики технічної підготовки у відповідності до визначення рівня рухової пам'яті і на основі цього індивідуалізації технічної підготовки футболісток.

Література

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 446 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
3. Иванов 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.
4. Філіпов М.М. Психофізіологія людини: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.
5. Шамардин В. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. – Киев, 2001. – 65 с.

Надійшла до редакції 25.03.2007 р.