

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ



*Лисицкая Т.С. – к.б.н.,
профессор, РГУФКСМиТ*



*Мархакшинова В.Н. –
старший преподаватель,
РУФКСМиТ*

Ключевые слова: двигательная память, память на движения, двигательная эрудиция, фитнес-гимнастика.

Keywords: memory movement, memory for movements, erudition of movement, fitness-gymnasticc.

Резюме. В статье рассматриваются пути повышения эффективности учебного процесса при подготовке специалистов (инструкторов, тренеров) по фитнесу, направленные на разучивание большого арсенала разнообразных сложнокоординационных движений. Особое внимание уделяется конструктивным подходам к развитию «двигательной памяти» и «памяти на движение». В исследовании определено значение двигательной памяти в воспроизведении сложнокоординационных движений.

Summary. The article discusses the ways of increase of efficiency of educational process during the training of specialists (instructors, trainers) on fitness, aimed at learning of a large Arsenal of diverse сложнокоординационных movements. Special attention is paid to the constructive approaches to development «motor memory» and «in memory of the movement». The study determined the value of the motor memory playback complex coordination movements.

Актуальность. В настоящее время подготовка кадров в области физической культуры и спорта претерпевает существенные изменения и проводится в сложных экономических и социальных условиях развития и преобразования нашего общества. Осуществляется поиск путей и возможностей, которые бы способствовали решению наиболее важных задач подготовки специалистов нового типа. В связи с этим необходимы существенные преобразования качества высшего профессионального образования.

Бурное развитие фитнес индустрии обусловило большую потребность в профессиональных кадрах для данной сферы физической культуры и спорта. Однако далеко не всегда уровень профессиональной компетентности специалистов по физической культуре и спорту, приходящих на работу в систему оздоровительного фитнеса, соответствует необходимым для этой деятельности требованиям, что затрудняет их социальную и професси-

ональную адаптацию. Связано это, в первую очередь, с тем, что сфера оздоровительного фитнеса имеет свою специфику, поэтому и специалисты по физической культуре и спорту, желающие профессионально реализовываться в данном направлении, должны освоить большой объем разнообразных движений. Это и различные танцевальные, силовые направления, ментальный фитнес и др. (рис.1)

Остро проблема состоит в освоении студентами большого арсенала движений со сложной координацией, без которых невозможно подготовить специалиста в области оздоровительного фитнеса. При этом проблема связана не только в запоминании тех или иных движений, воспитания двигательной эрудиции, но и в их последовательности, что особенно важно при проведении регламентированных групповых фитнес-программ.

В связи с этим остановимся подробнее на двигательной памяти, начиная с определения самого понятия в области психологии и педа-

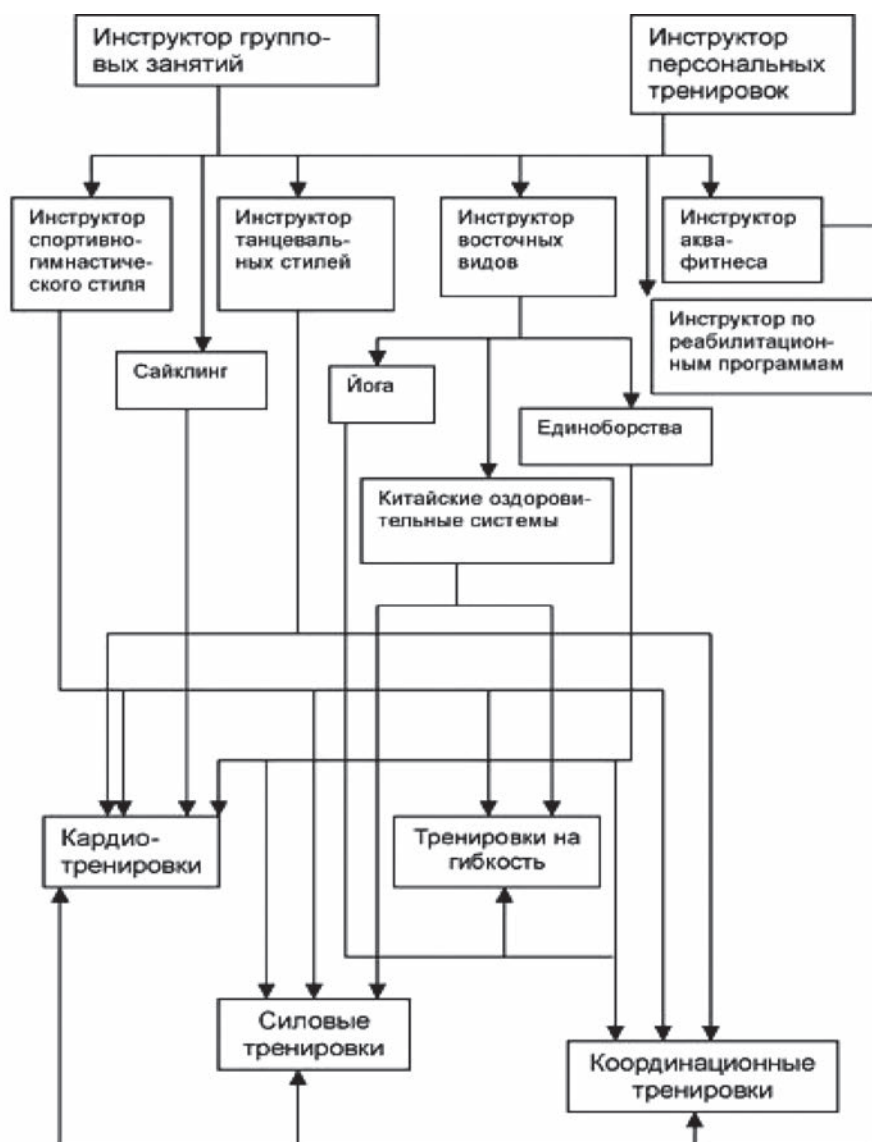


Рис. 1 Основные направления фитнеса, входящие в программу обучения студентов по избранному виду спорта «Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики».

гоики. Рассмотрение данного вопроса имеет теоретический (в плане уточнения терминологии) и практический интерес, так как связан с диагностикой уровня развития двигательной памяти и методики ее совершенствования.

С позиций системного подхода двигательная память по мнению О.В. Усовой [9] характеризуется разнопорядковыми и множественными отношениями, взятыми совокупно. Двигательную память можно понимать, во-первых, как самостоятельную систему, во-вторых, как часть вида родовой макростемы – когнитивного взаимодействия человека с миром (включая его Я–концепцию), третьих, как систему, которая имеет внутреннюю структуру (запоминание информации, ее хранение в кратковременной, оперативной и долговременной памяти и воспроизведение), в-четвертых, в связи с внешними условиями, в частности, с

условиями предъявления материала для запоминания.

Следует отметить, что в литературе по данной проблеме встречаются такие понятия как «двигательная память», «моторная память», «память на движения» [1, 3, 4, 5, 8]. Наиболее четкое дифференцированное определение этих понятий мы находим в работах В.И. Гончарова [2]. Автор различает три вида памяти:

- образную память на информацию, полученную посредством двигательного анализатора (проприорецепторов);
- память, выражающуюся в виде формирования, сохранения и воспроизведения самих движений (двигательных умений и навыков);
- специальную память на движения вообще, выделяемую по запоминанию определенного материала – движений.

Первый вид памяти предлагается обозначать термином «проприоцептивная память», второй – «двигательной памятью», третий – «памятью на движения», подчеркивая специфичность запоминаемого материала – движений. «Память на движения», по мнению автора, состоит из двух основных видов памяти: памяти на форму, памяти на последовательность движений.

Первая включает память на параметры движений (пространственные, временные, скоростные, силовые). Память на одиночное движение исключает память на последовательность движений.

Таким образом, память же, связанную с полимодальным запоминанием целостных двигательных актов (трудовых действий, физических упражнений, бытовых навыков), целесообразно называть памятью на движения, аналогично тому, как по характеру запоминаемого материала говорят о памяти на цифры, буквы, фигуры, цвет, музыку и т. д.

Разведение этих двух понятий облегчит понимание студентами учебного материала, связанного с закономерностями формирования двигательных навыков, устранив вольные или невольные перекосы в объяснении механизмов формирования этих навыков или избегания этих объяснений. Можно обладать большим объемом образной памяти на состав движений и малым объемом памяти на последовательность движений, поэтому последняя нуждается в том, чтобы на нее обращали специальное внимание.

Можно обладать большим объемом образной памяти на состав движений и малым объемом памяти на последовательность движений, поэтому последняя нуждается в том, чтобы на нее обращали специальное внимание.

В связи с этим, помимо указанных терминов и понятий, нами было введено такое как «двигательная эрудиция» [7], которая носит обобщенный характер, включающий как двигательную память, память на движения и др.

Теоретическая и практическая ценность исследований «памяти на движения», наличие в области этой памяти большого числа неизученных вопросов позволяет считать выбранную тему исследования актуальной. На сегодняшний день проблема развития памяти является актуальной и социально значимой.

Задача работы заключалась в исследовании двигательной памяти формы и последовательности при выполнении сложнокоординатных движений студентами, специ-

ализирующихся в области аэробики и фитнес-гимнастики.

Методы и организация исследований.

Для решения поставленной задачи была использована две «колоды карт», состоящих из 24 упражнений (по одному на каждой карте). Студентам предъявлялись карточки по принципу случайной выборки в количестве 7 штук (в виде фотографий основных фаз движений – от 3 до 4) с изображением двух групп упражнений: системы Пилатеса (тест 1) и базовых движений фитнес-гимнастики и аэробики (тест 2). Испытуемые индивидуально просматривали предъявленный материал в течение 2 минут, затем выполняли самостоятельно упражнения, которые записывались на видео и в дальнейшем оценивались экспертами. Оценка осуществлялась по 10-ти балльной шкале: «высокий уровень» – 8,0 – 10,0 баллов (некоторые неточности в выполнении); «средний уровень» – 6,0 – 7,9 баллов (незначительное искажение упражнения), 4,0-5,9 баллов – при наличии ярко выраженного искажения упражнения; ниже – в случае полного искажения упражнения или его невыполнения (0 баллов). Отличие первого и второго тестов заключалась в том, что упражнения по методу Пилатеса были структурированы, имели названия в соответствии с принятой терминологией (на английском языке). Например, Roll up, Hundred т.п. Основная направленность – развитие силовых качеств. Второй тест представлял собой набор упражнений из различных структурных групп фитнес-гимнастики (для рук, ног, различного рода шаги, подскоки и др.).

В эксперименте приняли участие 24 студента, которые обучаются по специализации «Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики».

Результаты исследований и их обсуждение. На рис.1,2 приведены результаты исследования (средние данные 24 испытуемых). В обоих тестах наблюдалось снижение оценки в упражнениях, которые занимали центральное место, а также в конце тестов.

Исследования показывают, что студенты легко удерживают и воспроизводят лишь 3–4 упражнения, остальные вызвали затруднения, повлекшие значительные ошибки или полное невыполнение. Наименьшие затруднения вызвали первые 2-3 упражнения. Затем наблюдался спад, так называемое проактивное торможение, с последующим подъемом (рис. 1,2). Указанная закономерность

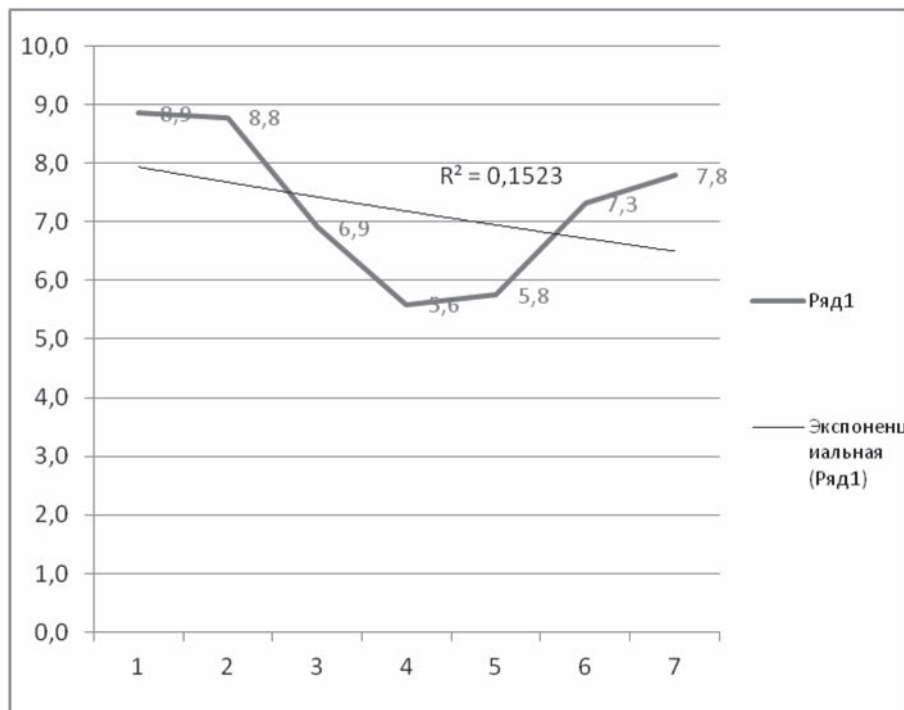


Рис. 2. Средние показатели успешности выполнения теста 1

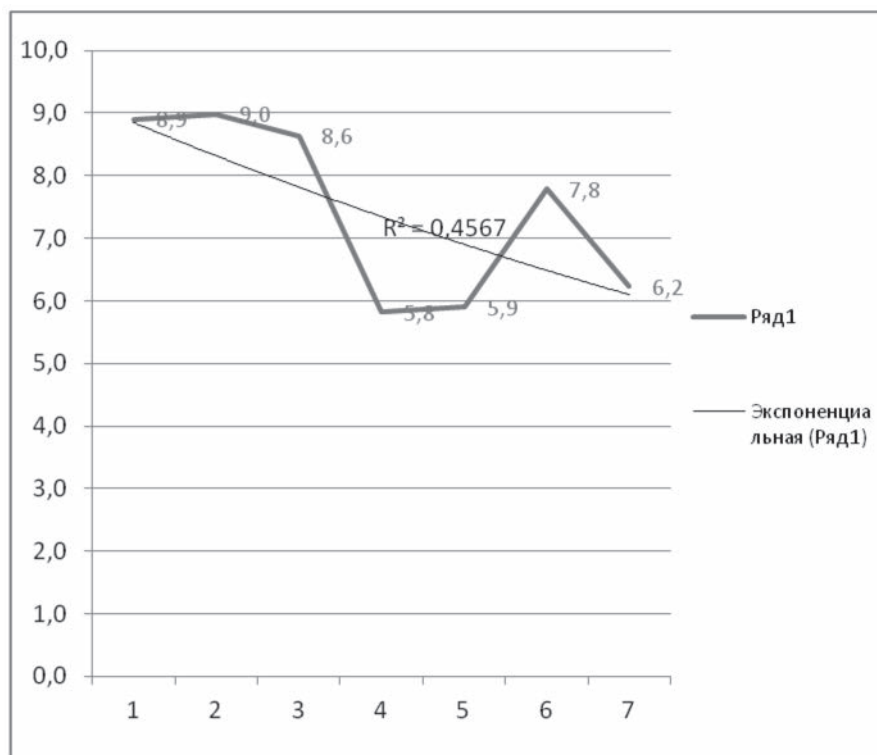


Рис. 3. Средние показатели успешности выполнения теста 2

памяти (лучшее запоминание крайних элементов) называется фактором края [6]. При этом кривая качества выполнения структурированных элементов (на примере упражнений системы Пилатеса) имеет спад лишь в середине с последующим подъемом. А воспроизведение упражнений фитнес-гимнастики помимо спада в середине, наблю-

дается и ухудшение качества выполнения в конце (7 задание).

Как показал последующий опрос испытуемых, наилучшим образом справились с заданием студенты, которые в ходе изучения практического материала и теоретической подготовки хорошо овладели терминами. Запоминание в процессе задания проходило не

по восприятию и запоминанию собственных движений, а по названию каждого упражнения, которое было представлено на картах.

Заключение. В процессе учебной работы иногда обращают главное внимание на развитие двигательных навыков, закрепление автоматизмов, связанных с выполнением изучаемого движения, видя в этом главное содержание процесса обучения и трениров-

ки в тех или других видах фитнеса. Однако овладение навыками составляет только одну сторону процесса обучения и тренировки специалистов по фитнесу. Существенную сторону этих педагогических процессов составляет осознанное запоминание изучаемых движений, а это требует развития у занимающихся двигательной эрудиции в её указанных выше двух формах.

Литература.

1. Венгер Л. А., Психология / Л. А. Венгер, В. С. Мухина. – М.: Из-во: Просвещение, 1988, – 336 с.
2. Гончаров В.И. «Память на движения» как специальный вид памяти: монография /В.И. Гончаров. – Владивосток, Изд-во ДВГУ, 2008. – 224 с.
3. Лисицкая Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая, С.А. Кувшинникова. – www.sportedu.ru
4. Мейксон Г. Б. Психологические особенности заучивания школьниками отдельных параметров движений //Психологические вопросы физического воспитания в школе / Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. М., 1966.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – с. 219-228.
6. Польский А. Как улучшить свою память. Изд. Харвет, 2003 – 336 с
7. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Мельникова. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —367 с.
8. Фролов В. В. Роль двигательной памяти в формировании технических навыков плавания у школьников: автореф. дис. канд. пед. наук / Фролов Владислав Викторович; Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Рязанский госуд. университет им. С.А. Есенина. Рязань, 2008. – 24 с.
9. Усова О.В. Взаимосвязь Я-концепции и двигательной памяти на танцевальные движения: автореф. дис. канд. психол. наук / Усова Ольга Владимировна; ФГОУ ВПО «Пермский государственный институт искусства и культуры». Екатеринбург, 2006. – 24 с.

