

## **ПСИХОМОТОРИКА – ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ВІДБОРУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

*О.В. Горай, В.Е. Осипенко*

У настільному тенісі, як і в інших видах спорту, проблема підготовки висококваліфікованих спортсменів тісно пов'язана з психологією особистості. Щоб підготувати першокласного спортсмена мало бути просто тренером, треба бути досвідченим педагогом і «тонким» психологом. Лише в цьому випадку можливий максимальний розвиток особистісних якостей у спортсменів.

Настільний теніс представляє дуже високі вимоги до розвитку особистості спортсмена, а саме: психомоторики, інтелекту, спеціалізованого сприйняття, психологічної витривалості, оперативної переробки інформації, оперативної пам'яті та уваги. Історично склалося так, що рухи, рухові дії, психомоторна творчість людини і її механізми – випали з поля зору психології. Для багатьох було цілком зрозумілим: рухи – суто механічне явище, і вони перебувають за межами психології, але це не так.

Психомоторика – механізм, система, функція, які, зливаючись у цілісність, утворюють функціональний орган.

Психомоторика – робочий орган, єдність рухів з образом, думкою, почуттями-еталонами, мірками, відповідно до яких регулюються рухи. Точність мислення, глибина почуттів і дійсність уяви – точність рухів.

Основними виявами психомоторики є такі класи рухів і дій:

- рухи, які забезпечують підтримку й зміни положення тіла людини в просторі;
- стани і пози нашого тіла – це граціозність фігури, постава, апломб і стійкість додержання вертикальної лінії (від голови до п'ят), і навпаки – кривляка, позер, удавальник тощо;
- локомоції – рухи, пов'язані з переміщенням людиною власного тіла: їх особливості виявляються в ходінні, бігу, стрибках, плаванні тощо; сюди входять і балістичні рухи: ловлення і схоплення предмета, який летить або переміщується, силові і ударні рухи, метання предметів з установкою на влучність, дальність тощо;
- виразні рухи обличчя, всього тіла (міміка і пантоміміка) – безпосередні прояви емоцій і почуттів, семантичні рухи – носії смислу, знаків, значення, які людина передає іншим людям, наприклад хореографічні рухи, рухи, які імітують дії з відсутніми предметами;
- робочі рухи і дії, які є засобами трудової діяльності і становлять основу професійної майстерності, забезпечують ефективність праці, економію витрат сили і сприяють досконалій реалізації задумів людини. Кількість цих рухів і дій майже безмежна і тих, що вже відомі й засвоєні, і тих, які ще будуть знайдені.

Лише в дії індивідуальність людини стає дійсною. Те, що людина зробила, створила, вчинила, є її характерною ознакою та її мірою. Отже, у будь-якому живому русі з одного боку – мислення і з другого – рух людини злиті в одну, неподільну єдність.

І.М. Сеченов назвав цю цілісність душі і тіла психомоторикою. Він зазначив, що життєві потреби (дискомфорт) зумовлюється виникненням бажань – думки, яка і викликає рух, також він підкреслив: бажання буде тоді мотивом – дієвою думкою, або метою, а рух – дією, або засобом досягнення мети, коли людина здійснює довільний рух.

Живий, доцільний рух відбувається слідом за бажанням разом з відомостями про уявні наслідки цього руху. Без бажання або імпульсу думки – рух був би взагалі безглуздим. І.М. Сеченов висловив гіпотезу, яка тепер підтверджена експериментально і покладена в основу теорії психічної регуляції рухів: у рухах дітей коріняться елементи думки.

Відмітною особливістю людських рухів і дій, як ми вже знаємо, є їх свідомий і цілеспрямований характер. Діючи, людина пізнає світ, а пізнаючи його – теж діє. Багато елементарних форм рухів рук, ніг, голови і тулуба, а також комбінованих систем рухових дій людина заучує в дитинстві.

Психомоторні дії дітей містяться елементи думки, а діти, обмежені в руховій активності, відстають від ровесників у розумовому розвитку. Власне період від 5 до 8–10 років від народження – сенситивний психомоторний вік, «вік грації», коли дитина особливо чутлива до витонченості рухових дій, їхньої чарівності й вишуканості, а постать набуває гармонійної стрункості.

Дитина мислить рухами і діями з предметом, цим і започатковується основа психомоторної творчості. Згодом ці процеси мислення і живі рухи відокремлюються. Як наслідок, підліток стає здатним осмислювати власні рухи і дії з предметами, не торкаючись їх руками, мислити образами, почуттями або використовувати самі думки.

Є думка, що занедбання психомоторного періоду розвитку дитини завдає їй великої шкоди. Дитина втрачає головну умову створення «золотих рук», і від цього страждає «світлість голови». Таку втрату компенсувати важко. Для цього треба здійснити величезну роботу над собою, повернутися в минуле і почати все ніби з нульового циклу.

Але не кожна людина здатна на таку роботу, тому так багато людей з недостатньо розвиненою психомоторикою. Поки дитина бігає, стрибає, оволодіває предметами – вона пізнає. Тому, особливо велику увагу потрібно звертати на розвиток психомоторних рухів та дій у дітей, при відборі до початкових груп навчання у настільному тенісі.

Механізм роботи мислення і живого руху надзвичайно складний. Коли людина, наприклад, біжить, виконує живі рухи, то в дії беруть участь майже всі 600 м'язів, 200 кісток рухаються одна відносно одної – працює увесь опорно-руховий апарат. Усе тіло має понад 100 ступенів свободи. Наприклад, циркуль має лише один ступінь свободи; вказівний палець нашої руки, як і трамвай – теж один, два – автомобіль. Якщо їм додати ще й третій ступінь свободи, вони перестануть бути керованими системами. Уся рука з пальцями до лопатки має 22 ступені свободи – невичерпний банк для можливих траєкторій руху. Уявіть собі, яка робота мислення, почуттів та уяви необхідна для гармонізації й синхронізації цього величезного оркестру психомоторики. Тому думка про здатність людини до майже нескінченної кількості систем рухів спростовує міф про незмінність рухів у дії, про те, що рухи виробляються, закарбовуються і локалізуються в мозкові завдяки багаторазовому повторенню, тривалому вправлянню. Людина, яка навчилася мислити ще в дитинстві, пройшла добру школу мислення в психомоториці, уміє не лише засвоювати власний і чужий досвід, а й робить усе набагато краще, ніж звичайні споживачі; може власні думки продуктивно втілювати у свою справу.

До занять з настільного тенісу допускаються діти з 5-річного віку. Основне завдання полягає в тому, щоб укомплектувати навчальні групи дітьми, які мають здібності до занять настільним тенісом. Основний критерій відбору на цьому етапі – рухова активність дітей. Потреба рухатись тісно пов'язана у дитини з прагненням виявити свої психомоторні здібності. Рухово-активних дітей легко помітити серед ровесників, спостерігаючи за їх грою. При цьому треба оцінювати не тільки якості рухових дій, а й прагнення до рухової активності.

Тестування проводиться за допомогою рухливих ігор, а саме: «воротарські» вправи. Потрібно зловити м'яч з правого та лівого боку з одного або двох відсотків на відстані: а) 2,5–3 м; б) 6–8 м. Оцінюється з 10 спроб: спіймав 5 разів – «відмінно»; 3 – «добре»; 1 – «задовільно». При цьому звертається увага на якість пересувань. «Бігуни» – цей тест проводиться для вивчення рухової активності, орієнтації на майданчику, швидкості пресування, спритності. «Розвідка» – використовується для визначення тактичного мислення. «Три квадрати» – проводиться для дослідження реакції на об'єкт, що рухається та реакції ймовірнішого прогнозування. «Точно в ціль» – використовується для дослідження точності кидків на різні відстані. «Рибалка» – дає змогу визначити координаційні здібності, «відчуття ракетки» та здатність до точних м'язових зусиль. «Без ракеток» – це випробування важливе для оцінки здібностей до оригінальних тактичних рішень та виявлення вольових якостей.

#### *Література*

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
2. Барчукова Г.А. Настольный теннис / Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
3. Матьцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матьцин. – М.: Изд. «Теория и практика ФК», 2001. – 204 с.
4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе / Л.К. Серова. – СПб., 2002.
5. Серова Л.К. Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / Л.К. Серова. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 49 с.

## **РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ВИСОТУ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ**

*О.Є. Гурман, В.К. Шаверський*

Проблема пошуку спортсменів має особливу значимість в сучасних умовах спорту. Її успішне рішення на науковій основі повинно допомагати підвищенню ефективності багаторічного спортивного тренування. Як невід'ємної частини цього процесу. Вивчення проблем спортивного відбору вже давно перетворилось в самостійну науку. Прогнозуючи можливості дитини, тренер опирається на сучасні дослідження в спорті, складає модель можливого розвитку з надією на успішну в подальшому спортивну спеціалізацію [1, 2, 3, 4].

Мета роботи. Визначити показники спеціальної фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у висоту.

Завдання дослідження.

1. З'ясувати значущість спеціальної фізичної підготовки в системі тренування спортсменів-стрибунів у висоту з розбігу.
2. Визначити рівень спеціальної фізичної підготовки та спортивний результат стрибунів у висоту з розбігу.
3. Порівняти рівень спеціальної фізичної підготовки та спортивний результат з подальшими показниками кваліфікованих спортсменів.

Методи і організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.