

УДК 612.7 + 796.012.1

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ У ЮНОШЕЙ

О.В. Мельникова, С.В. Корнеева, И.А. Комкова

Двигательная память занимает важное место в развитии психометрических способностей. Для успешного развития способностей к какому либо виду деятельности, необходимо знать их структуру и состав психофизиологических задатков. Определить степень их развития позволяет 7-метровый тест.

Ключевые слова: двигательная память, психометрические способности, 7-метровый тест.

Двигательная память занимает важное место в развитии различных видов человеческой памяти (эмоциональной, образной, логической). Точность любого движения (сложного или простого) определяется внешними и внутренними параметрами двигательных актов. Процессы воспроизведения, запоминания, сохранения и двигательной памяти можно трактовать как процессы выработки, воспроизведения и сохранения двигательных навыков.

Некоторые авторы относят этот вид памяти к образной памяти, воспринятой посредством двигательного анализатора. По П.А. Рудику [3, с. 96], содержанием двигательной памяти «являются мышечно-двигательные образы заученных движений: мышечно-двигательные представления формы, величины скорости, амплитуды движений, их последовательности, темпа, ритма и т.д.». Запоминание движения включает в себя частные задачи по запоминанию отдельных элементов, продолжительности действия, порядка выполнения элементов.

При разучивании любого движения процесс запоминания включает в себя комплекс определенных задач: запоминание отдельных элементов движения, порядок следования этих элементов, а также способ соединения этих элементов между собой.

Любая человеческая деятельность (трудовая, спортивная, бытовая) многообразна по своему внешнему (моторному) и внутреннему (психическому) содержанию и каждый ее вид осуществляется при помощи комплекса сложных способностей. Для успешного развития способностей к какому-либо виду деятельности, необходимо знать их структуру и состав психофизиологических задатков, а не только двигательные умения и показатели физического развития.

О мышечном чувстве, как регуляторе движений человека и участии в этом нервных центров еще в 1900 году писал И.М. Сеченов на примере ходьбы.

Самым доступным двигательным действием для человека является ходьба. Ходьба это наиболее тренированный процесс, освоение и совершенствование которого идет постоянно с первого шага. Все психофизические особенности человека отражаются в походке, она самобытна и неповторима. Память человека позволяет повторять (воспроизводить) не только особенности походки (как человек ходит), но и расстояние (длину пути). И. Акимов и В. Клименко в 1988 году (журнал «Студенческий меридиан») опубликовали статью, в которой ввели понятие психометрических способностей (ИПС). Перед испытуемыми ставится задача запомнить расстояние 7 м «мышечно» при прохождении этого отрезка один раз с открытыми глазами. Затем необходимо воспроизвести этот отрезок 10 раз с закрытыми глазами, ошибку фиксировать. Авторы (Акимов И., Клименко В.) полагают, что данное испытание отражает возможности оперативной памяти. Число шагов в отрезке 7 м обычно бывает 8–9. Таким образом, такая дистанция со своими параметрами подходит для испытания психометрических способностей.

В данном исследовании ставилась задача оценить психомоторные способности юношей различного возраста, занимающихся в различных секциях. Предполагалось, что регулярные занятия каким-либо видом спорта влияют на особенности двигательной памяти человека.

В испытании участвовали три группы. Первая группа состояла из 24 школьников 12–14 лет, занимающихся спортивным ориентированием, во вторую группу студенты (17), занимающиеся в секциях игровых видов спорта, в третью группу 19 студентов старших курсов у которых обязательные регулярные занятия закончились.

Испытания проводились в стандартных условиях: в игровом зале, после легкой разминки. После каждого прохождения заданного отрезка испытуемый самостоятельно определяет свою ошибку и заносит результат в протокол. Полученные данные представлены в таблице.

Анализ полученных данных показал, что в первых двух повторениях ошибки во всех трех группах значительны, особенно у спортсменов-игровиков. Начиная с третьей попытки, во второй группе наблюдается устойчивая тенденция к улучшению результата. В первой и третьей группах, несмотря на отдельные достаточно точные результаты, стабильные тенденции снижения ошибок в последующих попытках не наблюдаются. Очевидно, что это отражает гораздо меньшие способности оперативной двигательной памяти в первой и третьей группе.

Таблица

Результаты испытаний

Группы	Повторы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 гр.=24	31,9	23,6	36,7	31,2	13,2	15,2	26,3	25,3	20,3	31,5
2 гр.=19	42	24	22	24	30	17	20	22	12	12
3 гр.=17	38	24	24	28	36	17,5	44	32	38	27

Для воспроизведения заданного отрезка пути участники эксперимента использовали не только информацию, полученную через проприорецепторы, но и по зрительному, и по слуховому каналам и образному каналу.

По результатам проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Занятия игровыми видами спорта способствует развитию специфического чувства – «ощущение пространства», которое является основой для совершенствования двигательной памяти.

2. Данный тест может быть использован как упражнение для развития и совершенствования психофизических способностей в спорте и физическом воспитании.

3. Психометрические способности юношей, занимающихся спортом, значительно превосходят аналогичные показатели подростков 12–14 лет и студентов, не занимающихся спортом.

Библиографический список

1. Гончаров, В.И. Исследование двигательной памяти / В.И. Гончаров // Вопросы психологии. – 1991. – № 3. – С. 75–79.

2. Клименко, В.Н. Испытание психометрических способностей / В.Н. Клименко // Студенческий меридиан. – 1988. – № 5. – С. 48–51.

3. Рудик, П.А. Психология / П.А. Рудик. – М., 1976.