

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
специализированная спортивная школа № 1

ЗАНИНА НАТАЛЬЯ БОРИСОВНА

тренер – преподаватель МБОУ ДО ССШ № 1

**НАГЛЯДНО-ОБРАЗНАЯ ПАМЯТЬ У
ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Методическая разработка

Рецензент:

Новицкая Оксана Викторовна
старший преподаватель кафедры
ТиМ гимнастики КГУФКСТ, КПН

Краснодар 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
1. Основные характеристики памяти	6
2. Разработка модифицированного теста «Запоминание гимнастических элементов»	11
3. Сравнительный анализ показателей наглядно-образной памяти у гимнасток	12
ВЫВОДЫ	14
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

В. ур.	-	высокий уровень
В. ср. ур.	-	выше среднего уровня
ДО	-	дополнительное образование
Изд.	-	издательство
КМС	-	кандидат в мастера спорта
МБОУ	-	муниципальное бюджетное образовательное учреждение
МС	-	мастер спорта
Н. ср. ур.	-	ниже среднего уровня
Н. ур.	-	низкий уровень
Ред.	-	редакция
Рис.	-	рисунок
С.	-	страница
Ср. ур.	-	средний уровень
ССШ	-	специализированная спортивная школа
Т.	-	том
Ч.	-	часть

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Стремительное развитие современной художественной гимнастики сопровождается снижением возраста победителей, усложнением соревновательных программ и обострением конкурентной борьбы на крупнейших соревнованиях. В этих условиях необходимо находить пути для дальнейшего повышения результативности соревновательной деятельности.

В гимнастике большое внимание уделяется преодолению больших тренировочных нагрузок, болевых ощущений, конфликтных ситуаций, борьбы с лишним весом, переутомлению. Для решения этих проблем особенно важна психологическая подготовка спортсменов.

Одним из аспектов психологической подготовки считается диагностика памяти спортсмена и влияние данного показателя на спортивную деятельность.

Важнейшим видом памяти в художественной гимнастике является наглядно-образная память, т. к. она способствует более быстрому разучиванию и запоминанию движений разноплановых соревновательных композиций.

Вопросу памяти как аспекта психологии посвятили свои работы следующие специалисты: Т.Г. Богданова и Т.В. Корнилова (2008) – «Методика узнавание фигур», В.И. Гончаров (1991, 2014) - «Исследование двигательной памяти» и «Память на движения как специальный вид памяти», Е.А. Громова (1980) – «Эмоциональная память и ее механизмы», Е.П. Ильин (1990) – «Двигательная память и память на движения».

Практика спорта показывает, что недостаточно высокий уровень наглядно-образной памяти спортсменов снижает результативность соревновательной деятельности.

Вышесказанное, а также недостаточная научно-методическая разработанность средств диагностики наглядно-образной памяти с гимнастками позволяют считать эту проблему актуальной для теории и практики избранного вида спорта.

Объект исследования – психологическая подготовка гимнасток в учебно-тренировочном и предсоревновательном процессах.

Предмет исследования – диагностика наглядно-образной памяти гимнасток с учетом возраста и спортивной квалификации.

Целью исследования является адаптация теста Т.Г. Богданова и Т.В. Корнилова (2008) «Узнавание фигур» для представительниц художественной гимнастики.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что разработанный модифицированный тест «Запоминание гимнастических элементов» адаптирован для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, будет способствовать более точной диагностике наглядно-образной памяти в избранном виде спорта.

Задачи исследования:

1. Разработать модифицированный тест: «Запоминание гимнастических элементов» для оценки наглядно-образной памяти.
2. Провести сравнительный анализ полученного материала.
3. Определить пути коррекции исследуемого показателя.

Внедрение результатов исследования. Полученные результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный и предсоревновательный процессы МБОУ ДО ССШ № 1 МО г. Краснодар.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, трех пунктов, выводов и практических рекомендаций. Список литературы включает 21 наименование. Основной объем методической разработки составляет 17 страниц компьютерного текста, иллюстрированного 3 рисунками.

1. Основные характеристики памяти

В современном мире одним из актуальных вопросов в изучении человека, его навыков, умений является память.

Память это:

- психическое свойство человека, способность к накоплению, хранению, и воспроизведению опыта и информации [1].

- способность вспоминать отдельные переживания из прошлого, осознавая не только само переживание, а его место в истории нашей жизни, его размещение во времени и пространстве.

- совокупность процессов и функций, которые расширяют познавательные возможности человека; память охватывает все впечатления об окружающем мире, которые возникают у человека [3].

- сложная структура нескольких функций или процессов, обеспечивающих фиксацию прошлого опыта человека.

- психологический процесс, выполняющий функции запоминания, сохранения и воспроизведения материала.

Основные черты памяти - запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание являются основными функциями памяти.

Наиболее важные черты, неотъемлемые характеристики памяти, от которых зависит насколько продуктивна память человека – это: длительность, быстрота, точность, готовность, объём запоминания и воспроизведения [4].

Объём памяти – способность одновременно сохранять значительный объём информации. Средний объём памяти – 7 элементов (единиц) информации.

Быстрота запоминания – отличается у разных людей, её можно увеличить с помощью специальной тренировки памяти.

Точность запоминания проявляется в припоминании фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в припоминании содержания информации [20].

Длительность запоминания – способность в течение долгого времени сохранять пережитый опыт.

Готовность к воспроизведению – способность быстро воспроизводить в сознании человека информацию [2].

Память также нельзя рассматривать в отрыве от особенностей и свойств личности. Важно понимать, что у разных людей разные функции памяти развиты неодинаково. Разница может быть количественной, например: в скорости запоминания; в прочности сохранения; в легкости воспроизведения, в точности и объеме запоминания [5]. Некоторые люди отлично запоминают материал, но потом не могут его воспроизвести. Другие же, наоборот, с трудом запоминают, т.к. у них слабо развита кратковременная память, но долго хранят в памяти накопленную информацию.

Разница может быть также качественной, или отличаться по своей модальности, в зависимости от того, какой вид памяти доминирует. *Зрительная, слуховая, двигательная* или *эмоциональная* память проявляются в различной степени. Одному, чтобы запомнить, нужно прочесть материал, у другого больше развито слуховое восприятие, третьему нужны зрительные образы. Известно, что «чистые» виды памяти встречаются редко. В жизни чаще всего различные типы памяти смешиваются: *зрительно-двигательная, зрительно-слуховая* и *двигательно-слуховая* память являются наиболее типичными. У разных людей более активны разные анализаторы, у большинства людей ведущей является зрительная память [6]. Встречается даже такое феноменальное индивидуальное свойство как *эйдетическое зрение*, т.е. то, что называют *фотографическая память*.

Память зависит и от таких индивидуальных особенностей, как: интересы и склонности личности: то, чем человек больше интересуется, запоминается без труда; отношения личности к той или иной деятельности: жизненно важно или

можно пренебречь; эмоциональный настрой в конкретном случае; физическое состояние; волевое усилие и многие другие факторы [7].

Существуют разные классификации видов человеческой памяти: 1. По участию воли в процессе запоминания; 2. По психической активности, которая преобладает в деятельности; 3. По продолжительности сохранения информации; 4. По сути предмета и способа запоминания [11].

По характеру участия воли (целевой деятельности) память подразделяют на произвольную и произвольную [12]:

- *непроизвольная память* означает запоминание и воспроизведение автоматически, без всяких усилий;

- *произвольная память* подразумевает случаи, когда присутствует конкретная задача, и для запоминания используются волевые усилия.

По характеру психической деятельности, с помощью которой человек запоминает информацию, память делят на двигательную, эмоциональную (аффективную), образную и словесно-логическую.

Двигательная (кинестическая) память есть запоминание и сохранение, а при необходимости, воспроизведение многообразных, сложных движений.

Эта память активно участвует в развитии двигательных, трудовых, спортивных умений и навыков. Все ручные движения связаны с этим видом памяти. Эта память проявляется у человека первой и крайне необходима для нормального развития.

Эмоциональная память – память на переживания. Особенно этот вид памяти проявляется в человеческих взаимоотношениях. Как правило, то, что вызывает у человека эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на длительный срок. Приятные переживания удерживаются гораздо лучше, чем неприятные [14]. По мнению Крылова А.А., Маничева С.А. (2000), данный вид памяти играет важную роль в мотивации человека, а проявляет себя эта память очень рано в младенчестве: около 6 месяцев.

Образная память – связана с запоминанием и воспроизведением чувственных образов предметов и явлений, их свойств, отношений между ними.

Данная память начинает проявляться к возрасту 2-х лет и достигает своей высшей точки к юношескому возрасту. Образы могут быть разными: человек запоминает как образы различных предметов, так и общее представление о них, с каким-то абстрактным содержанием. В свою очередь, образную память делят по виду анализаторов, которые участвуют при запоминании впечатлений [18].

Образная память может быть зрительной, слуховой, обонятельной, осязательной и вкусовой [15].

Зрительная память – связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов.

Слуховая память – это хорошее запоминание и воспроизведение разнообразных звуков речи и музыки.

Осязательная, обонятельная и вкусовая память – это примеры памяти, не играющей существенной роли в жизни человека, т.к. возможности такой памяти очень ограничены и ее роль – это удовлетворение биологических потребностей организма [17].

Словесно-логическая память – это разновидность запоминания, когда большую роль в процессе запоминания играет слово, мысль, логика.

В данном случае человек старается понять усваиваемую информацию, прояснить терминологию, установить все смысловые связи в тексте, и только после этого запомнить материал. Она имеется у ребенка уже в 3–4 года, когда начинают развиваться самые основы логики. Развитие логической памяти происходит с обучением ребенка основам наук [163].

Факты, полученные исследователями на основании разных теорий памяти, немецкий ученый Эббингауз Г. (1907) обобщил и вывел некоторые закономерности в механизме памяти:

1. При запоминании материала, лучше всего воспроизводятся его начало или конец, так называемый *эффект края*.

2. Запоминание пройдет лучше, если повторять материал несколько раз в течение определённого времени: нескольких часов или дней.

3. Любое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше. Повторение вообще играет большую роль, причем не механическое, а используя логическую обработку материала.

Установка на запоминание ведет к лучшему запоминанию. Очень полезно связать материал с целью деятельности.

Один из интересных эффектов памяти – это явление *реминисценции*, т.е. улучшение со временем воспроизведения изученного материала, без какого-то дополнительного повторения. Реминисценция чаще всего происходит на второй - третий день после выучивания материала [19].

События, которые производят на человека сильное впечатление, запоминаются сразу, прочно и надолго. Более сложные и не такие интересные события человек может переживать много раз, но в памяти они отложатся ненадолго.

Любое новое впечатление не остается в памяти изолированным. Память о событии меняется, вступая в связь с другими впечатлениями. Память человека всегда связана с его личностью, поэтому любые патологические изменения в личности всегда сопровождаются нарушениями памяти. Она теряется и восстанавливается по одному и тому же сценарию: первыми, при потере памяти, исчезают более сложные и недавние впечатления. При восстановлении, наоборот: сначала восстанавливаются более простые и более ранние воспоминания, а затем уже более сложные и недавние.

2. Разработка модифицированного теста «Запоминание гимнастических элементов»

Модифицированный тест «Запоминание гимнастических элементов» предназначен для диагностики и оценки наглядно-образной памяти у представительниц художественной гимнастики. В тесте дано 16 основных карточек из избранного вида спорта различной категории сложности и 16 дополнительных карточек, похожих на основные.

Испытуемым отводится на запоминание 16 основных карточек 1 минута. Затем перед исследуемыми выкладываются 32 карточки основных и дополнительных элементов, из которых спортсмен должен выбрать те, которые он запомнил. Время на выбор запомнившихся элементов не ограничено.

За каждый правильный ответ давался 1 балл. Оценивался тест следующим образом:

- н. ур - 1 - 3 балла;
- н. ср. ур - 4 - 6 баллов;
- ср. ур. - 7 - 9 баллов;
- в. ср. ур. - 10 - 12 баллов;
- в. ур. - 13 - 15 баллов.

3. Сравнительный анализ показателей наглядно-образной памяти у гимнасток

Результаты исследования наглядно-образной памяти гимнасток приведены в рисунках 1 - 3.

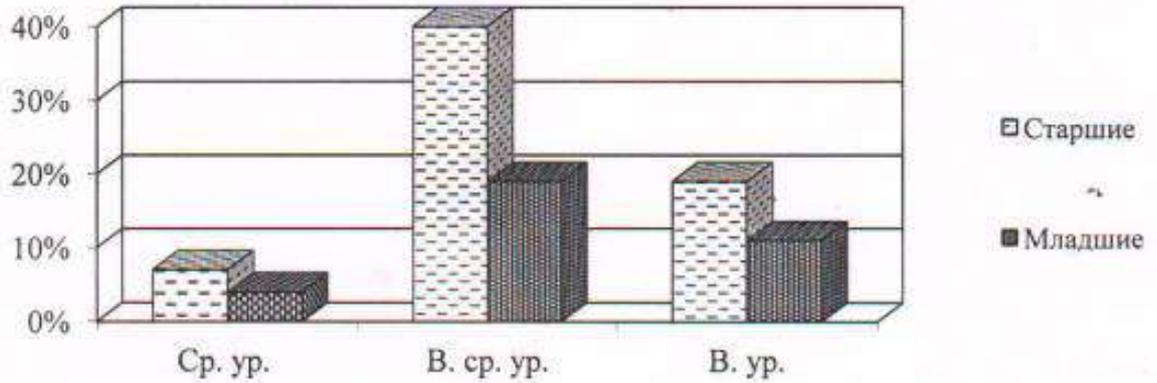


Рис. 1. Процентные соотношения и уровни наглядно-образной памяти с учетом возрастных границ гимнасток.

Сравнительный анализ показал, что чем старше и опытнее спортсменки, тем выше исследуемые показатели.

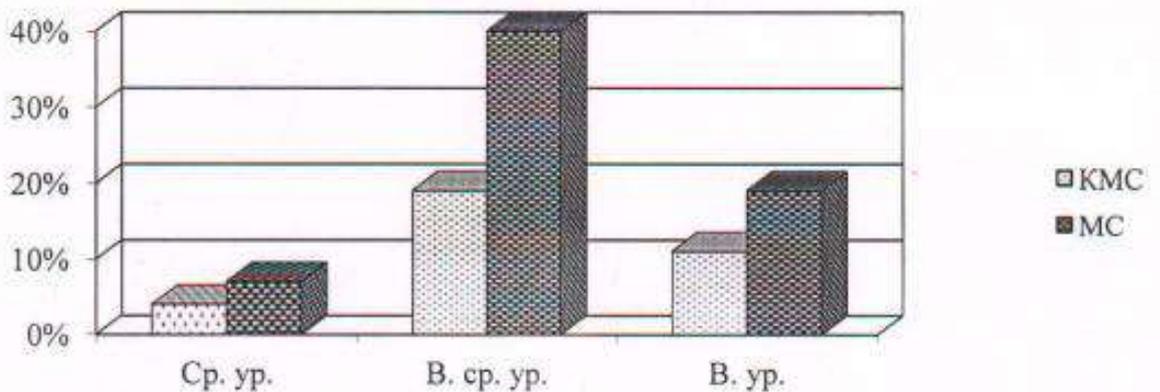


Рис. 2. Процентные соотношения и уровни наглядно-образной памяти с учетом спортивной квалификации гимнасток.

У мастеров спорта показатели выше, чем у кандидатов в мастера спорта: ср.ур. на 3%, в. ср. ур. на 21%, в. ур. на 8%. На наш взгляд это связано с тем, что с повышением спортивной квалификации наглядно-образная память спортсменов совершенствуется, благодаря участию в крупных соревнованиях.

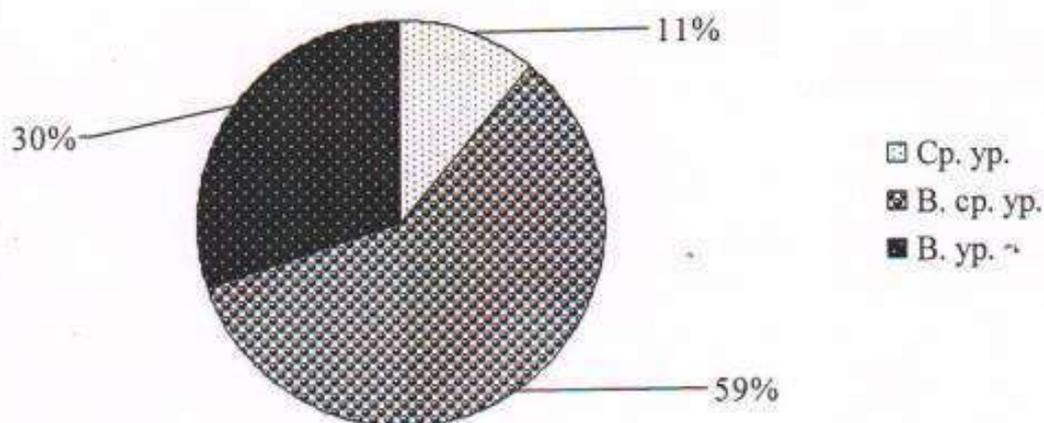


Рис. 3. Процентное соотношение наглядно-образной памяти у представительниц художественной гимнастики.

На основании полученных данных можно констатировать, что средний уровень составил 11%, выше среднего уровня – 59%, высокий уровень – 30%.

На наш взгляд, данная ситуация является благоприятной для реализации спортивных возможностей, но в тоже время часть спортсменов особенно нуждается в коррекции наглядно-образной памяти и доведения данного показателя до высокого уровня.

ВЫВОДЫ

1. На основе методики «Узнавание фигур» Т.Г. Богданова, Т.В. Корнилова разработан модифицированный тест «Запоминание гимнастических элементов», адаптированный к представительницам художественной гимнастики.

2. Большинство гимнасток (59%) характеризует выше среднего уровень наглядно-образной памяти.

3. Процентное соотношение уровней наглядно-образной памяти у исследуемых акробатов составляет:

- 11% - средний уровень;
- 59% выше среднего уровня;
- 30% - высокий уровень.

4. Сравнительный анализ средних значений наглядно-образной памяти у гимнасток показал, что исследуемый показатель выше:

- у более старших (на 1 балл), чем у младших спортсменок;
- у мастеров спорта (на 2 балла), чем у кандидатов в мастера спорта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

С целью диагностики памяти у гимнасток мы рекомендуем внедрять в учебно-тренировочный и предсоревновательный процессы методику коррекции наглядно-образной памяти поэтапно.

1 этап начинается с проведения модифицированного теста «Запоминание гимнастических элементов», направленного на диагностику наглядно-образной памяти (пункт 2).

2 этап заключается в математической обработке исследовательского материала.

3 этап предполагает, что на основе полученной информации проводится сравнительный анализ исследуемых показателей с учетом возрастных границ и спортивной квалификации (пункт 3).

Выявление закономерности позволят масштабнo посмотреть на изучаемый аспект и определить дальнейшие пути совершенствования наглядно-образной памяти акробатов.

4 этап заключается в подборе методик, направленных на детальное изучение наглядно-образной памяти и проведение коррекционной работы:

- методика «Узнавание фигур» Т.Г. Богданова, Т.В. Корнилова;
- методика А. Рея исследование концентрации и устойчивости внимания «Перепутанные линии»;
- методика Т.Е. Рыбакова «Исследование особенностей распределения внимания»;
- методика исследования объема внимания;
- методика «Образная память».

На наш взгляд предложенный алгоритм действий будет способствовать развитию и совершенствованию наглядно-образной памяти гимнасток и как следствие повышению результативности соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 36 с.
2. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения/ Под. ред. Ю.М. Забродина. – М.: Прогресс, 1980. – 68 с.
3. Блонский П.П. Память и мышление: в кн. избр. псих. произв. – М.: Просвещение, 1964. - С. 7 – 15.
4. Выготский Л.С. Психология: Мир психологии. – М.: ЭКСПО-Пресс, 2002. – 108с.
5. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: 3-е издание. – М.: 1999. – 373 с.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Основы психологии. – М.: 1988. – 156 с.
7. Годфруа Ж. Что такое психология. - Т.1. – М.: Мир, 1992. – 61 с.
8. Гончаров В.И. Исследование двигательной памяти / В.И. Гончаров // Вопросы психологии. – 1991. – № 3. – С. 75-79.
9. Гончаров В.И. «Память на движения» как специальный вид памяти / В.И. Гончаров // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2014. - № 1 (107). - С. 35 – 39.
10. Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы. - М.: Наука, 1980. – С. 9 – 13.
11. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М.: Тривола, 1995. – 34 с.
12. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. – М.: Изд. АПН РСФСР. – М.: 1961. – 60 с.
13. Ильин Е.П. Двигательная память и память на движения – синонимы? / Е.П. Ильин // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 134 - 140.
14. Истомина З.М. Развитие произвольного запоминания у дошкольников // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. - Ч. 2. – М.: 1981. – С. 62 – 66.

15. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464 с.
16. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М.: 1994. – С. 23 – 29.
17. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – М.: Прайм-Еврознак, 2003. – 475 с.
18. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Издательский центр Академия, 1997. – 12 с.
19. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. – М.: 1995. – 17 с.
20. Фридман Л.И., Кулагин И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 40 с.
21. Экспериментальная психология: Практикум: учебное пособие для вузов / Т.Г. Богданова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.Л. Григоренко и др. / Под ред. С.Д. Смирнова, Т.В. Корниловой. – М.: Аспект Пресс. – 2002. – 383 с.