

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ**

**Грицюк С.А.**

*аспірант,*

*Східноєвропейський національний університет*

*імені Лесі Українки*

### **ПРОЯВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Наукою доведено, що необхідною умовою підтримки нормального функціонального стану організму людини є його рухова активність. В основі цього поняття лежить уявлення про діяльність опорно-рухового апарату людини як складної цілісної системи, що відбувається за законами біомеханіки з врахуванням функціонально-анатомічних і фізіологічних закономірностей. Переважно під руховою активністю розуміється вид діяльності людини, при якій активація обмінних процесів в скелетних м'язах забезпечує їх скорочення і переміщення людського тіла або його частин в просторі. Простіше кажучи, рухова активність є сумарною величиною різноманітних рухів за певний проміжок часу. Саме тому в науці здавна існувало уявлення про рухи людини як вияв лише фізіології рухового апарату, моторного аспекту дії.

Проте з часом у своїх дослідженнях такі відомі учені фізіологи як: П. Анохін, Е. Астратян, М. Бернштейн, М. Введенский, В. Грибан, Д. Донський, В. Завацький, Є. Котикова, А. Маркосян, І. Павлов, І. Сеченов, А. Хрипкова,

Л. Чхаїдзе і ін. довели, що сам устрій рухового апарату людини забезпечений значною кількістю ступенів свободи. Саме тому управління ним лише за допомогою одних ефекторних імпульсів є принципово неможливим. Здійснення рухів в цих умовах вимагає процесів управління, завдяки наявності спеціальних центральних механізмів. Під час руху центральна нервова система переробляє значний обсяг інформації, пов'язаний з пропріоцептивною аферентацією від м'язів. А функціональний стан усіх відділів ЦНС, і зокрема кори великих півкуль і підкоркових центрів, підвищується.

Очевидність того, що рухи людського організму є складними за структурою і функціональністю, викликало особливий науковий інтерес і дослідження психологічних особливостей у прояві рухів. Цими проблемами займалися такі учені, як: М. Варій, Л. Виготський, П. Гальперин, Т. Гиневська, В. Джигун, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, С. Максименко, Л. Сергєєнкова, О. Скрипченко, С. Смирнов та ін.

Дослідження учених-психологів засвідчують, що рух, як довільна дія людини, здійснюється не окремим органом, а людиною загалом, і результатом його є не лише функціональна зміна стану органу, а той або інший предметний результат, здійснена в результаті руху зміна життєвої ситуації, виконана мета, що безумовно викликає певне особистісне ставлення. Тому рух, за допомогою якого у людини зазвичай здійснюється та або інша дія, пов'язаний з особистими установками, з осмисленням завдання, що задовольняється рухом, з ставленням до нього. Коли міняється особиста установка, змінюється і рухова сфера. Тому вивчення рухової сфери неминуче має бути предметом психофізіологічного, а не тільки фізіологічного дослідження.

Це, звичайно, не відкидає, а навпаки припускає вивчення анатоמו-фізіологічних механізмів руху [1, с. 609].

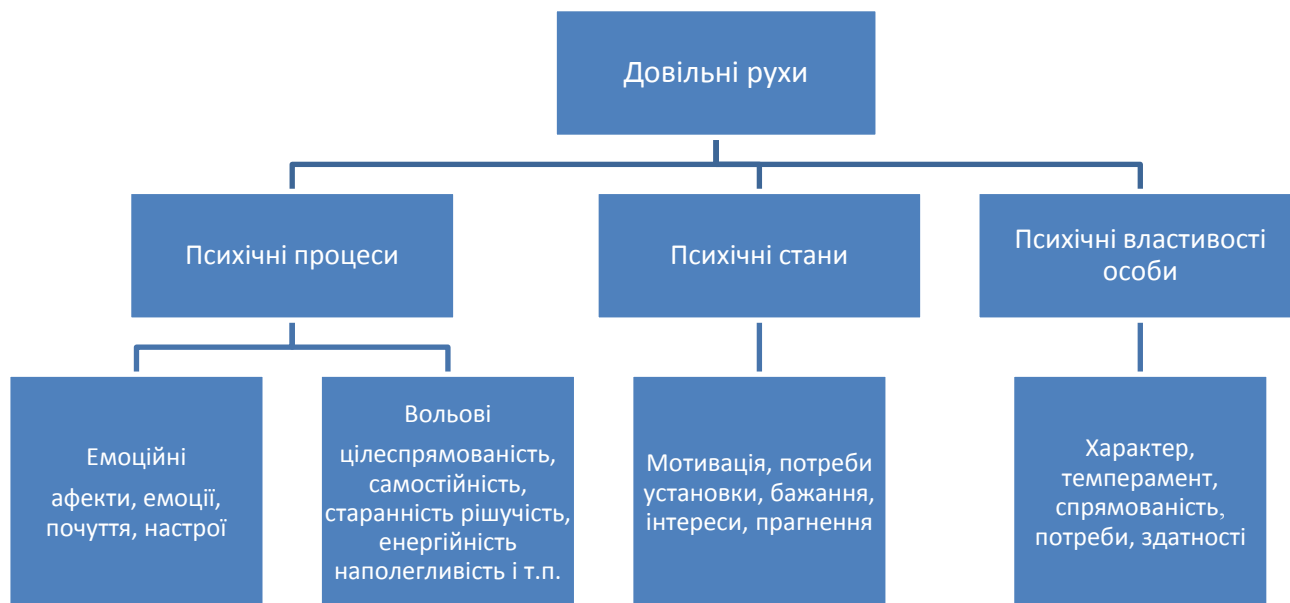
Психологічною наукою класифіковано рухи людини на мимовільні і довільні. Вони відрізняються один від одного тим, що перші здійснюються несвідомо, автоматично, а другі носять свідомий характер, виконуються відповідно до тієї мети, яка стоїть перед суб'єктом. Довільні рухи, формуються на основі мимовільних рухів в результаті нагромадження дитиною рухового досвіду і спеціального навчання – формування навичок і умінь.

С. Рубінштейн наголошував: «не підлягає сумніву, що свою досконалість і свою дійсну характеристику рухи людини набувають лише від осмисленої дії, в яку вони включаються [1, с. 611]».

Діяльнісні характеристики руху доповнює така його особливість як активність. Загалом активність трактується психологами як посилена енергійна діяльність, діяльний стан. Вона є динамічною умовою становлення, реалізації і змін кожного виду діяльності, властивістю її власного руху. Принципова відмінність активності від діяльності полягає в тому, що діяльність виходить із потреби в певному предметі (наприклад – русі), а активність – із потреби в енергійному та ініціативному здійсненні діяльності. Активність не тільки якісно притаманна самій діяльності, а й надає їй певного «забарвлення». Активність визначає діяльність і є рушійною силою, джерелом пробудження в людини її «потенціалів» [2]. Активність начебто передує діяльності в часі. Вона (як і діяльність) виявляється впродовж усього життя людини, тому має тривалий, проте нерівномірний характер. Існують періоди підвищення та зниження активності. А повною її протилежністю є пасивність. Не можна уявити оптимальної

діяльності, позбавленої активності. Людина в такій ситуації робить усе охоче.

В управлінні рухами з боку нервової системи, їх свідомому виконанні та активності прояву значну роль відіграють окремі психічні процеси, стани, властивості особистості (схема рис. 1).



**Рис. 1. Основні психічні явища, які задіяні у прояві рухової активності**

Л. Виготський аналізуючи поєднання рухових і емоційних процесів наголошував, що «моторна реакція настільки поєднана і невіддільна від участі в афективному процесі, що вона здатна віддзеркалювати приховану від безпосереднього спостереження структуру афективного процесу [3, с. 43]». У свою чергу сила емоцій та почуттів є не чим іншим, як вираженням інтенсивності відповідних потреб (рухів, спрямованих на їх задоволення, і диспозицій, що формуються на їх основі, установок).

Цілеспрямовані прагнення людини стають поштовхом до активності загалом і до рухової активності зокрема. Потреба

– це вимога, яка виявляє залежність людини від певних умов, необхідних для її життя та діяльності. Потреби завжди відображають стійкі життєво важливі залежності організму від середовища. Також для активності завжди характерна ієрархія мотивів, які в її внутрішній структурі займають певні ціннісні місця. Співвідношення активності й мотивів може набувати або гармонійного, або суперечливого характеру. І якщо суперечності (боротьба) мотивів на етапі формування активності сприяють її зростанню, то на етапі реалізації активності така боротьба може перетворитися на її гальмо. Поширеними мотивами людської активності є інтереси. Інтерес – це стійке, вибіркоче, емоційно забарвлене прагнення особистості до життєво важливих об'єктів. Якщо потреба виражає необхідність, то інтерес завжди пов'язаний з особистою зацікавленістю об'єктом.

Активність як діяльнісний стан людини – це цілісне утворення, що пов'язує процеси, які відбуваються у внутрішньому плані (становлення мотивів, мети) і в плані поведінки (діяльність, дії, операції). Своєрідністю цієї динамічної системи є те, що вона перебуває в русі, об'єднуючи в собі велику кількість динамічних проявів. Характерною її властивістю є власний рух [2].

Власна динаміка активності людини виявлена у двох основних формах: ситуативній і надситуативній. Проявом ситуативної активності є бажання рухатися – кінезофілія, як вроджена універсальна біологічно необхідна функція живого організму. Феномен надситуативної активності полягає в тому, що людина вільно і відповідально ставить перед собою мету, надмірну щодо вихідних вимог ситуації.

Рівень активності, її тривалість, стійкість тощо залежать як від узгодженості й оптимальних поєднань різних

компонентів (емоційного, мотиваційного тощо), так і від способу, за допомогою якого особистість включається у розв'язання завдань діяльності, від позиції, яку вона займає.

В організацію рухової діяльності входить неусвідомлена саморегуляція активності: послідовність «вмикання» активізації сприймання і мислення, спосіб реалізації своїх здібностей, психічні й особистісні темпи діяльності та багато іншого. Кожна особистість, ставши суб'єктом діяльності, певним чином пристосовується і реалізує свої особливості у зв'язку з характером діяльності.

Підтримувати певний рівень активності можна двома способами: перенапруженням усіх сил, що призводить до втоми і зниження активності, або за рахунок емоційно-мотиваційного підкріплення та вольових зусиль. Вольові дії припускають здатність особи підпорядковувати задоволення нижчих потреб вищим, більш значущим, хоча і менш привабливим з її точки зору. Наявність волі у цьому сенсі достовірно свідчить про переважання у людини вищих, соціально обумовлених потреб і відповідних їм вищих (нормативних) почуттів.

У формуванні таких результативних вольових зусиль у дітей значну роль має відігравати вплив дорослих: батьків, вихователів, учителів.

Отже, запропоноване трактування рухової активності через призму психологічної науки сприяє, на наш погляд, введенню найважливіших психологічних понять в контекст системного розуміння цього складного феномену і допомагає відобразити цілісну характеристику рухових актів і їх регуляцію залежно від психологічних особливостей особистості.

**Список використаних джерел:**

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : Серия: Мастера психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб : Питер, 2002. – 720 с.
2. Скрипченко О.В. Загальна психологія / О.В. Скрипченко. [Електронний ресурс] // Режим доступу: [http://pidruchniki.ws/18120206/psihologiya/struktura\\_aktivnosti\\_diyalnosti#721](http://pidruchniki.ws/18120206/psihologiya/struktura_aktivnosti_diyalnosti#721)
3. Выготский Л.С. Орудие и знак в развитии ребёнка : Собрание сочинений : В 6-ти т. Научное наследие / Под ред. М.Г. Ярошевского / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – Т. 6. – С. 5-91.