

Психомоторная сфера личности  
учащегося

# План

1. Понятие психомоторики и ее роль.
2. Классификация психомоторных качеств.
3. Возрастные изменения психомоторики.



Психомоторика или психомоторные процессы - это объективизация всех форм психического отражения определяемыми движениями (И.М. Сеченов).

Психомоторика является объективизацией всех форм психического отражения в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально – моторных реакциях и актах (К.К. Платонов).

Психомоторная сфера человека – сплав психологических и физиологических механизмов управления движениями (Е.П. Ильин).

Психомоторика (греч. psuchē душа, сознание + лат. motor приводящий в движение) совокупность сознательно регулируемых двигательных актов.

Совершенствуется и дифференцируется в течение всей жизни человека;

Состояние психомоторики отражает уровень физического и психического развития, развитие речи, особенности конституции и воспитания (Энциклопедия).

# Роль психомоторики:

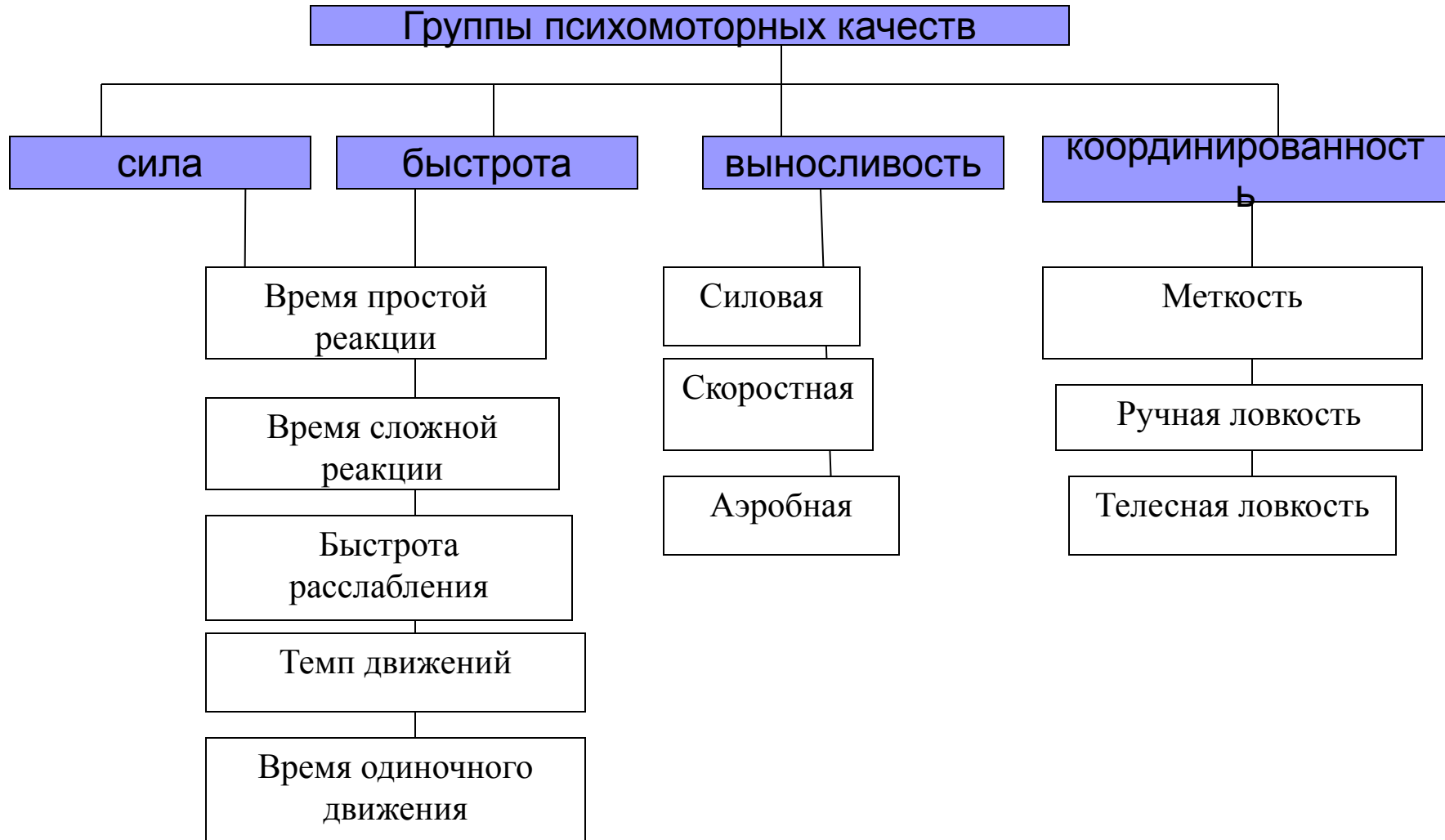
Психомоторика непременно присутствует в самых различных проявлениях человеком активности:

- речи (сокращения мышц гортани и полости рта, жестикуляция),
- письмо (управление зрительно-двигательными актами),
- эмоциональной экспрессии (мимика, поза, экспрессивные движения),
- локомоции (ходьба, бег),
- инструментальных двигательных действий (ведущая рука, нога).

В психомоторике находят отражение состояния человека, его типические особенности (экстраверсия-интроверсия, свойства нервной системы), поэтому двигательные методики широко используются в психодиагностике.

- **Психомоторные акты человека** - это сложно организованные познавательно-регуляторные системы, в которых в единстве представлены как мотивационные, функциональные, так и операционные компоненты, при этом, очевидно, что точность, интенсивность и эффективность управления движениями зависят и существенно определяются уровнем функционирования таких психических процессов, как ощущение и восприятие.
- **Психомоторные процессы**, или психомоторика, представляют собой объективное восприятие человеком всех форм психического отражения, начиная с ощущения и заканчивая сложными формами интеллектуальной активности.

# Классификация психомоторных качеств



# Быстродействие

- Время одиночного движения
- Время реагирования на сигнал
- Частота движений

## факторы

- Типология нервной системы
- Особенности процессов ЦНС
- Антропометрические показатели



# Реагирование на сигнал

- Быстрота возбуждения рецептора и посылка импульса в сенсорные центры
- Быстрота переработки сигнала в ЦНС (перекодирование, опознание)
- Быстрота принятия решения о реагировании на сигналы
- Быстрота посылки сигнала к началу действия по эфферентным волокнам
- Быстрота развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоления инерции покоя соответствующего звена тела



# Время реакции

## Сенсорный компонент

- зависит от модальности сигнала, т.е. от того к какому анализатору он относится

## Моторный компонент

- зависит от легкости возбуждения мышц, а также от того какими силами инерции покоя обладают различные звенья конечностей

## Реакции (простые, сложные, выбора)

Время реакции зависит от интенсивности сигнала, чем он интенсивнее (до определенного предела, тем меньше время реакции).

Большое влияние на быстроту реагирования оказывает концентрация внимания.

# Быстрота одиночного движения

Зависит от морфофункциональных особенностей мотонейронов и мышечных волокон

## Частота движения

(Усвоение ритма функциональной системой)

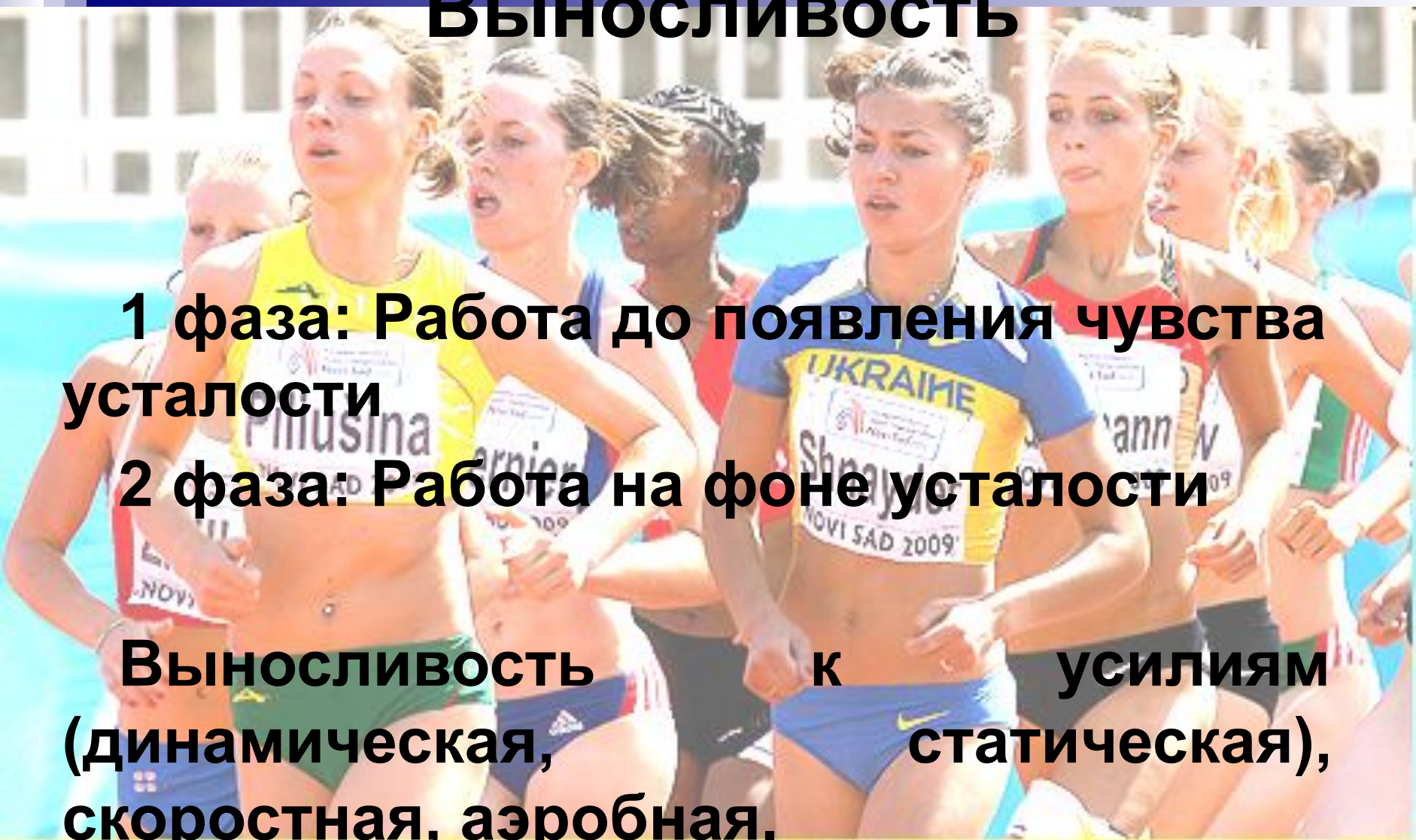
Зависит от способностей мышц быстро расслабляться

# Выносливость

**1 фаза: Работа до появления чувства усталости**

**2 фаза: Работа на фоне усталости**

**Выносливость к усилиям (динамическая, статическая), скоростная, аэробная.**



# Мышечная сила

(внешнее сопротивление и противодействие внешним силам)

## Режим работы

Изометрический (без изменения длины мышц).

Миометрический (при уменьшении длины мышц и оптимальном напряжении).

Полиметрический (при удлинении мышц ).

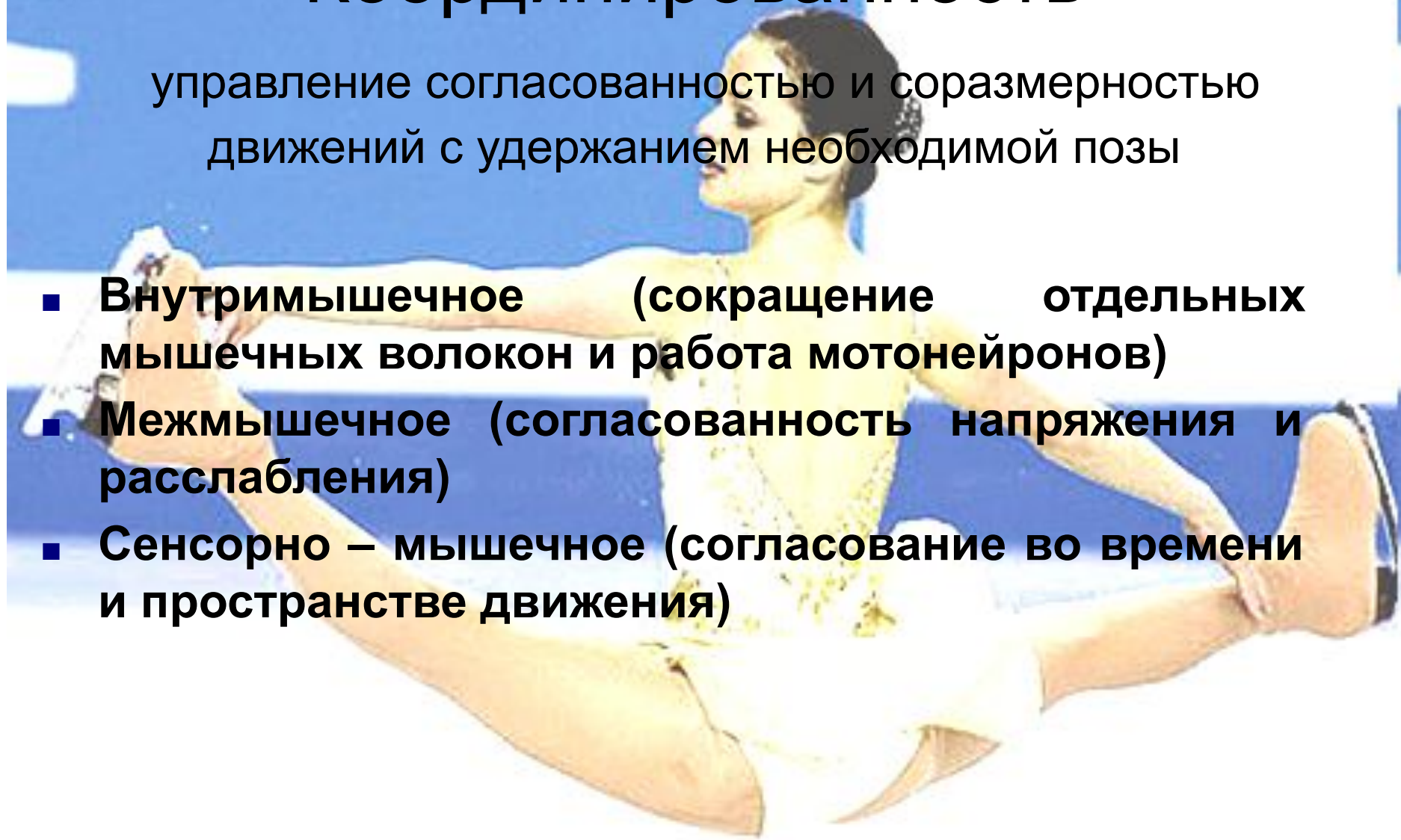
## *Напряжение мышц определяется:*

- Частотой импульсов поступающих из центра к мышцам
- Числом включенных в напряжение д.е.
- Возбудимостью и лабильностью мышц
- Наличием в мышцах энергетических источников

# Координированность

управление согласованностью и соразмерностью движений с удержанием необходимой позы

- **Внутримышечное** (сокращение отдельных мышечных волокон и работа мотонейронов)
- **Межмышечное** (согласованность напряжения и расслабления)
- **Сенсорно – мышечное** (согласование во времени и пространстве движения)



# ЛОВЛЯ мяча

Перцептивные

Мыслительные процессы

Моторные

Установка глаз на мяч

Оценка скорости полета мяча

Вынос руки к месту встречи с мячом

Прослеживание глазами полета мяча

Оценка текущего расстояния до мяча

Выполнение амортизационного движения

Оценка напр. полета мяча

Захват мяча пальцами

Антиципация

момента встречи руки с мячом

Антиципация места встречи руки с мячом

Формирование моторной программы

# Возрастные изменения психомоторики

- Разновременность
- Разнонаправленность
- Сензитивность

Физические способности		возраст							
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
силовые	Собственно-силовые				д	д		М	
	Скоростно - силовые			д	м		д	д	М
скоростные	Частота движений	дм	дм		д		м		
	Скорость одиночного движения			д	м				М
	Время ДР				д	м			





# Литература

Ильин Е.П. Психомоторная организация человека/Учебник для вузов, СПб.: Питер, 1-е издание, 2003.

Ильин Е.П. Спортивная психология. Учебник для вузов, СПб.: Питер, 2009.

Ильин Е.П. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов, СПб.: 2-е изд.РГПУ. – 2004.