

Исследование динамики состояния психомоторных способностей студентов I курса на занятиях по шейпингу

Актуальность исследования психомоторных способностей подтверждается тем, что ещё столетие назад И.М.Сеченов и П.Ф.Лесгафт указали на важность научной разработки и развития психомоторных способностей человека как единства его физической и психической сферы и основы высочайшей саморегуляции его двигательной деятельности. В последние годы наметилась интенсивная научная разработка психологических основ диагностики и формирования психомоторных способностей у студентов (А.П.Ильин; В.П.Озеров; и др.)

Двигательные (физические) качества развиваются и реализуются эффективно, если они обеспечивают выполнение разнообразных физических упражнений. Эти упражнения позволяют воспитывать прикладные психомоторные качества, которые, в свою очередь, содействуют поддержанию высокой работоспособности.

Занятия шейпингом оказывают не только общефизиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ; положительно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, но и развивают силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Нами, непосредственно на занятиях физическим воспитанием, осуществлялись педагогические наблюдения с целью субъективной оценки влияния различных физических упражнений, в том числе и шейпинга, на развитие психомоторных способностей.

В эксперименте участвовали 40 студенток I курса (ФЭП, ФМИП, ФПС). При исследовании динамики психомоторных способностей студентов мы использовали пробу Ромберга. Применение такой пробы особенно информативно до и после физической нагрузки. Для исследования быстроты движений использовался тест с выполнением хлопков, приседаний, наклонов. Испытуемые подвергались тестированию 3 раза:

Первый – в начале эксперимента. Определялся исходный уровень развития психомоторных способностей.

Второй – после окончания первого семестра.

Третий – в конце педагогического эксперимента.

В процессе занятий нами постепенно добавлялись усложнённые упражнения шейпинга, что требовало от занимающихся чёткого самоконтроля своих действий по временным, пространственным и динамическим переменным. Всё это способствовало формированию у студентов тонких умений и навыков в восприятии и оценке временных, пространственных и динамических характеристик движений. В тоже время это, повышало у них интерес к выполнению заданий, что имело важное значение для поддержания положительного эмоционального фона занятий.

По завершению эксперимента полученные количественные данные были математически обработаны - выведена средняя оценка после каждого тестирования. В нашем исследовании все данные разделились на 3 группы: данные, полученные до эксперимента, в середине и данные полученные после эксперимента, что при сравнении этих данных позволяет объективно сопоставлять результаты наших исследований.

**Сравнительные результаты начального и контрольных
тестирований**

Этапы тестирования	Проба Ромберга (баллы)	Тест «Хлопки» (секунды)	Тест «Приседания» (секунды)	Тест «Наклоны» (секунды)
I	3,1	18,5	23,3	23,0
II	4,0	15,6	21,4	21,0
III	4,6	14,0	19,7	19,0
Δ изменение	1,5	4,5	3,6	4,0

Приведенные данные свидетельствуют о том, что результаты испытуемых постоянно улучшались. Наиболее это демонстративно по тесту «хлопки», где результаты улучшились на 4,5 секунды. Это подтверждает нашу гипотезу об ускоренном развитии психомоторных способностей у студентов средствами шейпинга.

Психомоторная подготовка является одной из основных направлений в развитии психомоторных способностей организма, где большую роль играют сложнокоординационные упражнения, какими и являются упражнения шейпинга.

Эффективность влияния занятий шейпингом на развитие психомоторных способностей студентов доказано экспериментально. По пробе Ромберга произошло изменение на 1,4 балла; по тесту «Хлопки» результат улучшился на 4,5 секунды; по тесту «Приседания» - на 3,6 секунды и тесту «Наклоны» на 4 секунды.

В конечном результате мы можем сделать вывод, что занятия шейпингом способствуют ускоренному развитию психомоторных способностей студентов, которые, в свою очередь, содействуют поддержанию высокой профессиональной работоспособности.