

## ВЛИЯНИЕ ВИЗУАЛЬНОГО САМОАНАЛИЗА НА СКОРОСТЬ ВЫРАБОТКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

*А. А. Курейцев* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Н. О. Мартусевич*,

канд. биол. наук, доцент

Исследование проведено на базе лаборатории кафедры спортивных и медико-биологических дисциплин МГУ имени А.А. Кулешова. Произведена оценка эффективности обучения двигательному навыку (жонглирование теннисными мячами) с использованием трех методик, которые позволяли осуществлять визуальный самоанализ этой деятельности (оперативный и ретроспективный) [1, с. 48]. В исследовании приняли участие студенты 18-20 лет, обоих полов, в количестве 28 человек, которые были разделены на четыре равные группы. Обследуемые первой группы обучались жонглированию перед зеркалом (оперативный самоанализ) – группа А. Работа студентов второй группы (группа В) фиксировалась с помощью видеосъемки (камера работала со скоростью 60 к/сек). Тренировка студентов третьей группы (группа С) также фиксировалась на видеокамеру, которая работала в замедленном режиме (960 к/сек), кроме того обучение этой группы корректировал тренер. Обследуемые групп В и С имели возможность просмотреть видеоматериал после окончания тренировки – ретроспективный анализ. Четвертая группа (контрольная) тренировалась самостоятельно, без возможности текущего и последующего визуального анализа. Обучение проводилось 3 раза в неделю по 30 минут в течении 4 недель.

Для оценки результатов тренировок осуществлялся подсчет количества успешных циклов (подбросить и поймать мяч) с последующей оценкой обследуемыми по пятиуровневой эмоji-шкале удовлетворенности своими показателями. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы Statistica 10.0. Сравнение между экспериментальными и контрольной группами проводилась с использованием U-критерия Манна-Уитни. Достоверных отличий между группами обнаружено не было. Вне зависимости от методики обучения результативность во всех группах была примерно одинакова. Однако было обнаружено, что все виды видеосъемки негативно сказываются на объективности оценки студентами результатов своей работы. Тогда как в контрольной группе и группе А была обнаружена прямая корреляция между достигнутыми показателями и уровнем эмоциональной удовлетворенности проделанной работой.

### Литература

1. Васильев, И. А. Мотивация и контроль за действием / И.А. Васильев. – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 139 с.