

УДК 797.561
ББК 75.724

DOI: 10.24411/2500-0365-2019-14424

ПРИМЕНЕНИЕ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ И ВЫПОЛНЕНИИ КОМАНДНЫХ ДЕЙСТВИЙ (на примере групповой акробатики в парашютном спорте)

И. В. Тихонова, Н. Н. Пилук, Л. В. Жигайлова

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Представлена проблема спортивной тренировки парашютистов в групповой акробатике и пути её решения на основе использования средств и методов визуализации. Применение визуализации в условиях технической подготовки группы по парашютной акробатике повышает её надёжность и результативность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: визуализация, групповая акробатика, парашютный спорт.

Актуальность. В настоящее время в спорте высших достижений используется метод визуализации — это комплекс психологических приёмов, формирующих зрительные образы во «внутреннем» пространстве человека. Визуализация представляет собой мыслительный образ упражнения или его элементов в процессе соревновательной деятельности. Высококвалифицированный спортсмен может наглядно представлять в своём воображении последовательность своих движений, стараясь достичь модели в выполнении определённого технического элемента упражнения.

Однако непосредственно в процессе тренировочной и соревновательной деятельности при необходимости можно воспроизвести все эти модельные образы и использовать их для решения двигательной задачи. Совершенствуя своё умение воспроизводить модельные образы, видоизменять их, используя свой творческий потенциал, спортсмен может из всех возможных вариантов проведения тренировочного занятия или выступления на соревнованиях выбрать оптимальный. Процесс визуализации в этом случае выступает как репетиция соревновательной деятельности в реальной соревновательной обстановке [5. С. 207–309].

Приёмы визуализации могут быть использованы в любом виде спорта. Групповая акробатика в парашютном спорте является наиболее сложной дисциплиной. Проблема технической подготовки обусловлена фактором отсутствия достижения высоких спортивных результатов и снижением уровня массовости занимающихся в этом виде спорта.

В групповой акробатике парашютного спорта результат определяется качеством выполнения акробатических комплексов (успешно выполненных фигур и блоков). Согласно проведённым исследованиям В. М. Куприна (1994) типичной ошибкой при выполнении акробатических упражнений является неточный выход на ориентир, что заставляет спортсмена более внимательно относиться к формированию умения точного визирования. Спортсмены высокого класса допускают ошибки в 42 % при вращении влево и 52 % — вправо, при недомохах — 41 и 49 % соответственно. Анализ ошибок, допускаемых при выполнении акробатического комплекса, позволяет их распределить следующим образом: в исходном положении, во вращении, в содержании и последовательности движения. Указанные ошибки при выполнении акробатического комплекса парашютистами

можно исправить с помощью метода визуализации и идеомоторной тренировки [3].

В процессе спортивной тренировки парашютистов изучение акробатической композиции целесообразно проводить с использованием метода визуализации. Формирование двигательного умения происходит поэтапно, как и в спортивной акробатике, но без включения в упражнение музыкального сопровождения и хореографических элементов [4. С. 16–20].

Составление и разучивание групповой акробатической композиции — процесс весьма сложный и длительный. Существуют определённые условия её формирования для всех спортсменов:

- вид спортивной акробатика (мужчины, женщины, их количество);
- контингент состава группы (пол, возраст, пропорции, уровень акробатической подготовки, уровень общей и специальной подготовки, темперамент);
- специальные требования, определяющие специфику акробатической композиции;
- требования к трудности групповых акробатических упражнений согласно правилам соревнований;
- требования к оптимальному использованию пространства и учёту специфики упражнения, определяющие размещение спортсмена;
- рациональная последовательность используемых акробатических элементов [2. С. 50–52].

Непосредственно сам процесс обучения и реализация акробатической композиции в тренировочной и соревновательной деятельности можно представить в виде общей схемы:

- получение первичной информации о структуре и содержании акробатической композиции;
- визуализация акробатической композиции;
- идеомоторная тренировка;
- двигательная реализация акробатической композиции в процессе тренировочной деятельности;
- контроль и оценка акробатической комбинации;
- внесение коррекций и самокоррекции методом визуализации;
- двигательная реализация акробатической композиции в процессе соревновательной деятельности.

Для эффективной соревновательной деятельности парашютистов в групповой акробатике необходимо визуализировать схему перемещения спортсменов в пространстве с использованием

возможных ориентиров при наземной подготовке [1].

При этом фрагменты группового упражнения следует расположить таким образом, чтобы выполнение связок акробатических упражнений обеспечивало развитие вестибулярного анализатора упражнениями имитационного характера, визуализирующих условия и технику соревновательного упражнения. Эти двигательные действия следует выполнять расчленно-конструктивным методом на начальном этапе разучивания, а при совершенствовании техники соревновательных действий использовать метод частично моделирующего упражнения. Паузы, ускорения или замедления темпа выполнения технических действий позволяют синхронно или последовательно их выполнять по диагонали или периметру определённого пространства.

После реализации соревновательной акробатической композиции методом визуализации процесс её совершенствования может быть продолжен либо в плане усложнения изучаемых и моделируемых движений, либо в ускорении выполнения соревновательных комплексов для повышения спортивного результата.

Из числа методов и приёмов визуализации на различных этапах спортивной тренировки используются явления и следствия апперцепции, учёт удобства визирования, демонстрация рисунков, кинограмм, кинофильмов, таблиц, диаграмм, построенных с соблюдением правил построения композиций.

Использование аудиовизуальных технических средств, представление структурно-логических и опорных схем, формирование кинестетического образа при выполнении двигательных действий, обеспечение дифференцированного воздействия на функции проприорецепторов мышц, связок, суставов, рецепторы вестибулярного аппарата при выполнении специальных упражнений, учёт двигательной и зрительной асимметрии.

Обеспечение идеомоторной тренировки при изучении и совершенствовании двигательных действий. Обеспечение осознания правильного распределения мышечных усилий, момента приложения максимальных усилий, последовательности, ритма, силы и скорости выполнения элементов, развитие возможностей срочной коррекции движений по ходу их выполнения.

Погружение в виртуальную среду при моделировании физических упражнений, применение

ориентиров, приёмов обеспечения обратной связи, алгоритмизации процесса обучения двигательным действиям и эвристическое обучение.

Однако в процессе спортивной тренировки в парашютной акробатике необходимо стремиться к тому, чтобы все спортсмены принимали активное участие в составлении и совершенствовании формации, что позволит повысить её результативность и надёжность в соревновательной деятельности.

Заключение. Таким образом, обобщив вышесказанное, можно утверждать, что применение приёмов визуализации в условиях технической подготовки группы по парашютной акробатике, обеспечивает:

- высокий уровень акробатической подготовленности спортсменов;
- высокий уровень способности к постоянному анализу состояния внешней среды и приспособления к ней при выполнении двигательных действий в парашютном спорте;
- способность выбора правильной стратегии выполнения упражнений, определяющих спортивные достижения в зависимости от индивидуального уровня подготовленности;
- качественное и безопасное взаимодействие всех членов команды при выполнении формации высокого уровня сложности;

– высокий уровень способностей к постоянно-му анализу состояния внешней среды и качества формации, приспособления к ней выполняемых командных двигательных действий;

– снижение количества технических ошибок на соревнованиях.

Список литературы

1. Гайворонский, В. Г. Основы парашютного спорта : учеб. пособие / В. Г. Гайворонский, В. А. Пономаренко, С. А. Попов. — Ростов н/Д., 2013. — 98 с.
2. Жигайлова, Л. В. Аспекты подготовки гимнастов средствами спортивной акробатики / Л. В. Жигайлова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы междунар. науч.-практ. конф., 11 февр. 2019 г. — Ч. 1. — Краснодар, 2019. — С. 50–52.
3. Куприн, В. М. Базовая акробатическая подготовка спортсменов в классическом парашютизме : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. М. Куприн. — Майкоп, 1994. — 24 с.
4. Пилюк, Н. Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н. Н. Пилюк, Л. В. Жигайлова // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2013. — № 3. — С. 16–20.
5. Тихонова, И. В. Реализация принципа визуализации в процессе обучения / И. В. Тихонова, И. И. Иванов, П. Г. Омарова // Проблемы соврем. пед. образования. — 2018. — № 60 (1). — С. 307–309.

Поступила в редакцию 7 июня 2019 г.

Для цитирования: Тихонова, И. В. Применение визуализации при формировании и выполнении командных действий (на примере групповой акробатики в парашютном спорте) / И. В. Тихонова, Н. Н. Пилюк, Л. В. Жигайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 144–147.

Сведения об авторах

Тихонова Ирина Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. Tikhonova_I.74@mail.ru

Пилюк Николай Николаевич — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. nnpilyuk@mail.ru

Жигайлова Лариса Валентиновна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. Zhigailovalarisab68@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 4, pp. 144–147.

Application of Visualization when Forming and Performing Team Actions (on the example of group acrobatics in parachuting)

Tikhonova I.V.¹, Pilyuk N.N.², Zhigaylova L.V.³

Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism. Krasnodar, Russia.

¹Tikhonova_I.74@mail.ru, ²nnpilyuk@mail.ru, ³Zhigailovalarisa68@mail

The problem of the sports training of parachutists in group acrobatics and the way of its decision on the basis of use of means and methods of visualization is presented. Process of visualization can be considered as the rehearsal of competitive activity in the real competitive situation of parachutists and also entering of the corresponding corrections into studying and improvement of formations. At land training of parachutists in group acrobatics physical actions at first need to be performed by the separate method, and at improvement the method of partially modeling exercise is applied. Application of visualization in the conditions of technical training of group on parachute acrobatics increases its reliability and effectiveness of competitive activity.

Keywords: *visualization, group acrobatics, parachuting.*

References

1. Gayvoronsky V.G., Ponomarenko V.A., Popov S.A. *Osnovy parashyutnogo sporta* [Parachuting bases]. Rostov on Don, 2013. 98 p. (In Russ.).
2. Zhigaylova L.V. Aspekty podgotovki gimnastov sredstvami sportivnoy akrobatiki [Aspects of training gymnasts by means of acrobatic gymnastics]. *Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpiyskoye obrazovaniye. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, 11 fevralya 2019 g. Chast' 1.* [Physical culture and sport. Olympic education. Materials of the international scientific-practical conference, February 11, 2019. Pt. 1.]. Krasnodar, 2019. Pp. 50–52. (In Russ.).
3. Kuprin V.M. *Bazovaya akrobateskaya podgotovka sportsmenov v klassicheskom parashyutizme* [Basic acrobatic training of athletes in classical parachutism. Abstract of thesis]. Maykop, 1994. 24 p. (In Russ.).
4. Pilyuk N.N., Zhigaylova L.V. Sistemno-strukturnaya organizatsiya sorevnovatel'noy deyatel'nosti v sportivnykh vidakh gimnastiki [System-structural organization of competitive activities in the sports of gymnastics]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical culture, sport — science and practice], 2013, no. 3, pp. 16–20. (In Russ.).
5. Tikhonova I.V., Ivanov I.I., Omarova P.G. Realizatsiya printsipa vizualizatsii v protsesse obucheniya [Implementation of the principle of visualization in the learning process]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2018, no. 60 (1), pp. 307–309. (In Russ.).