

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения по преодолению различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты.

Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ваисов, К. М. Физическая подготовленность студентов на начальном этапе подготовки в борьбе «самбо» / К. М. Ваисов, Е. В. Мудриевская // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2. – С. 47–51.
2. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. П. Волков. – М. : ФиС; 2011.
3. Хижевский, О.В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов // Монография. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.
4. Хижевский, О.В. Спортивные единоборства: учебн. Пособие / О.В. Хижевский, Д.Б. Руковицин. – Минск: Белпринт, 2005.
5. Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В. Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с.

УДК 796

Т.Н. Синявская, магистр пед. наук
(БНТУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Визуализация в спорте – это процесс создания мысленных образов или использования технических средств для моделирования и отработки спортивных навыков. Визуализация помогает спортсменам повышать концентрацию и укреплять уверенность в себе, мысленно или виртуально переживая свои движения, стратегии и сценарии перед их физическим выполнением. Визуализация может быть чисто мысленной (образы) или дополняться технологиями (видеоанализ, виртуальная реальность и т. д.).

Инструменты визуализации стали неотъемлемой частью тренировок спортсменов в сложных координационных видах спорта. Предоставляя подробную обратную связь, улучшая когнитивную подготовку и позволяя принимать решения на основе данных, эти инструменты помогают спортсменам расширять и совершенствовать границы возможностей человека. Поскольку технологии продолжают развиваться, синергия между спортсменами и инструментами визуализации, несомненно, позволит расширить человеческие возможности и достичь новых высот в мире спорта [1].

Ключевые категории визуализации.

Видеоанализ – один из наиболее широко используемых инструментов визуализации в спортивных тренировках. Высокоскоростные камеры и системы захвата движения фиксируют движения спортсмена кадр за кадром, предоставляя подробную информацию об их технике. Например, гимнаст может проанализировать свои упражнения, чтобы выявить незначительные отклонения в форме или центровке, которые могут быть незаметны невооруженным глазом. Аналогичным образом баскетболист может проанализировать механику своей стрельбы, чтобы повысить точность. Технология захвата движений делает еще один шаг вперед, создавая 3D-модели движений спортсмена. Это позволяет проводить более полный анализ углов наклона суставов, распределения силы и времени. Тренеры могут использовать эти данные для получения точной обратной связи и разработки тренировочных программ с учетом конкретных недостатков.

Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) революционизируют методы тренировок спортсменов, погружая их в имитируемую среду. В сложных координационных видах спорта виртуальная реальность может воссоздавать сценарии соревнований, позволяя спортсменам отрабатывать свои упражнения в контролируемых условиях. Например, фигурист может использовать виртуальную реальность для визуализации и репетиции своей программы на виртуальном ледовом катке, что помогает ему обрести уверенность в себе и мышечную память.

С другой стороны, дополненная реальность накладывает цифровую информацию на реальный мир. Например, футболист может использовать очки дополненной реальности, чтобы видеть тактические подсказки или схемы движений, проецируемые на поле во время тренировки. Такая обратная связь в режиме реального времени помогает спортсменам быстрее принимать решения и улучшает их пространственное восприятие.

Системы биологической обратной связи, часто интегрированные с мобильными технологиями, предоставляют спортсменам визуальные данные об их физиологических реакциях во время тренировки. Такие показатели, как частота сердечных сокращений, мышечная активность и баланс, могут отображаться в режиме реального времени, что позволяет спортсменам отслеживать свои результаты и вносить коррективы на лету. В таких видах спорта, как дайвинг или сноубординг, где равновесие и контроль над телом имеют первостепенное значение, биологическая обратная связь может быть неоценимой для совершенствования техники.

Интеграция инструментов визуализации в спортивную тренировку дает множество преимуществ:

- Расширенное приобретение навыков: Разбивая сложные движения на визуальные компоненты, спортсмены могут лучше понять и усвоить правильную технику.

- Улучшенная психологическая подготовка: Инструменты визуализации помогают спортсменам мысленно отрепетировать свои выступления, снижая беспокойство и повышая уверенность.

- Обратная связь, основанная на данных: Тренеры и спортсмены могут принимать обоснованные решения на основе объективных данных, что приводит к разработке более эффективных тренировочных программ.

- Предотвращение травматизма: Выявляя и исправляя неправильные движения, инструменты визуализации могут помочь снизить риск получения травмы.

- Повышение вовлеченности: Интерактивный характер этих инструментов делает тренировки более увлекательными и мотивирующими для спортсменов.

Виды спорта с высокой координацией, требующие точного определения времени, пространственного восприятия и выполнения сложных движений, особенно хорошо подходят для использования техник визуализации. Эти виды спорта часто требуют сложной последовательности действий, быстрого принятия решений и высокой степени концентрации внимания. Ниже приведен список видов спорта с высокой координацией, которые значительно выигрывают от визуализации, а также объяснения того, как визуализация может быть применена в каждом из них.

В таблице показано, как инструменты визуализации адаптируются к уникальным требованиям каждого вида спорта, уделяя особое внимание точности, координации и умственной подготовке [2, 3, 4].

Таблица –Применение подходов визуализации в различных видах спорта

Вид спорта	Тип визуализации	Цель применения
Гимнастика	Мысленные образы, видеоанализ, 3D-съемка движений	Идеальные упражнения, правильная форма, уверенность в сложных навыках (например, сальто, прыжки с трамплина).
Фигурное катание	Виртуальное моделирование, мысленная репетиция, 3D-анализ движений	Уточнение прыжков / вращений, синхронизация хореографии, повышение художественной выразительности
Горные лыжи, сноуборд	Виртуальные симуляции, мысленные репетиции, видеоанализ	Безопасно отрабатывайте трюки, анализируйте повороты в воздухе, планируйте соревновательные заезды
Синхронное плавание	Мысленная репетиция, командная визуализация, видеоанализ	Синхронизируйте движения, запоминайте хореографию, улучшайте время и артистизм под водой
Боевые искусства	Мысленные образы (ката), виртуальные симуляции боя, видеоанализ	Совершенствуйте технику, предугадывайте движения противника, повышайте концентрацию и скорость реакции.
Теннис	Мысленные образы, виртуальные симуляции матчей, видеоанализ	Визуализируйте подачи / возвраты, разрабатывайте стратегию борьбы с соперниками, повышайте точность ударов
Баскетбол	Виртуальные симуляторы игр, мысленные репетиции, видеоанализ	Отрабатывайте механику бросков, отрабатывайте командные действия, улучшайте последовательность выполнения штрафных бросков
Футбол	Дополнительные тактические эффекты, мысленные образы, видеоанализ	Повышают точность передачи, отрабатывают стандартные положения (например, угловые), улучшают пространственное восприятие

Используя методы визуализации спортсмены могут улучшить свои результаты, уменьшить количество ошибок и получить конкурентное преимущество. Визуализация устраняет разрыв между когнитивной составляющей и физическими возможностями, что делает ее незаменимым инструментом для освоения сложнокоординационных видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данильченко, А. В. Синергические эффекты при формировании экономики знаний / А. В. Данильченко, С. А. Харитонович // Новости науки и технологий. – 2023. – № 4 (67).– С. 58–69.

2. Bull, S. (Ed.) // Psihologia sportului – Ghid pentru optimizarea performanțelor [Sport psychology – A guide to performance optimisation]. – URL: <https://doi.org/10.1123/tsp.16.2.160>. – (дата обращения 09.02.2025).

3. Ekeocha, T. C. // The effects of visualization and guided imagery in sports performance. – URL: <https://digital.library.txstate.edu/bitstream/handle/10877/5548/EKEOCHATHESIS-2015.pdf?sequence=1> – (дата обращения 09.02.2025).

4. Eddy, K. A. T., & Mellalieu, S. D. Mental imagery in athletes with visual impairments. Adapted Physical Activity Quarterly, 20(4), 347-368. – URL: <https://doi.org/10.1123/apaq.20.4.347> – (дата обращения 09.02.2025).

УДК: 796.012

Н.М. Камыш; В.В. Телюк, ст. преп. (БГЭУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-РЕЗИНОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В настоящее время актуальна проблема оздоровления и развития двигательных качеств студенческой молодежи, поиска новых средств, повышающих интерес к занятиям по физической культуре, спортивным соревнованиям.

Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в программу по физической культуре упражнений оздоровительно - развивающего фитнеса, что позволит значительно повысить их мотивацию к двигательной активности, повысить показатели физического развития и функциональной подготовленности. Интересным направлением считается использование фитнес-резинки на занятиях. Что такое фитнес-резинки?

Это – спортивное оборудование, представляющее собой цветные эластичные ленты в виде кольца или полоски, различающиеся по плотности. Они имеют несколько уровней нагрузки в зависимости от жесткости резины: мягкий, средний, жесткий, очень жесткий. Каждому уровню соответствует определенный цвет ленты, причем цветовой набор зависит от производителя. Надеваются на необходимую зону тела и создают дополнительную нагрузку при выполнении упражнения. Для того, чтобы растянуть их и совершить какое-либо движение (мах, разведение, приседание, выпад), необходимо приложить усилие, преодолев сопротивление. Именно из-за такой нагрузки обычная тренировка становится силовой. Фитнес-резинки по своим свойствам многофункциональны и поэтому могут использоваться в комплексах упражнений как предмет или тренажер.