

чая, А.С. Трач // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – 2014. – № 6 (38). – С. 187–197.

И. Г. КАЛИНА

*кандидат педагогических наук, доцент
Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского)
университета,
Россия, Набережные Челны
KalinaIrinaGenn@yandex.ru*

Н. Х. ГЖЕМСКАЯ

*кандидат педагогических наук, доцент
Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского)
федерального университета,
Россия, Набережные Челны
gzhemskaya.nuria@yandex.ru*

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ВИЗУАЛИЗАЦИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ЕЁ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Аннотация. В статье рассматриваются методы наглядного восприятия информации, используемые в физическом воспитании, описываются способы визуализации учебного материала и роль визуальных представлений и мысленных кинестетических ощущений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: визуализация учебной информации, физическое воспитание, метод наглядного восприятия в обучении.

В настоящее время в системе образования происходят огромные изменения, связанные со способами представления учебного материала. Сложилось новые виды визуальной информации, значительно увеличилось и её количество, модифицировались технологии учебного процесса. Это диктует необходимость формирования у обучающихся умений правильно воспринимать и усваивать эту информацию, визуализировать учебный материал [5].

Функции визуальных средств не следует сводить лишь к иллюстративным. В известных педагогических концепциях (теории схем – Р. С. Андерсон, Ф. Бартлетт; теории фреймов – Ч. Фолкер, М. Минский) визуализация определяется как вынесение в процессе познавательной деятельности из внутреннего плана во внешний план мыслеобразов, форма которых стихийно определяется механизмом ассоциативной проекции. По мысли А. А. Вербицкого, процесс визуализации – это «свертывание мыслительных содержаний в на-

глядный образ; будучи воспринятым, образ может быть развернут и служить опорой адекватных мыслительных и практических действий» [3]. Визуализация учебного материала позволяет создать у обучающихся наглядные, схематичные образы, отличающиеся большей полнотой, целостностью и обобщенностью, а кроме того решает целый ряд педагогических задач: в первую очередь, обеспечивает передачу знаний и активизацию учебной и познавательной деятельности; развивает зрительное восприятие и образное представление знаний и учебных действий; интенсифицирует процесс обучения и способствует формированию критического мышления. В конечном итоге это повышает визуальную грамотность и в целом эффективность образовательного процесса [2, 4].

В физическом воспитании одно из центральных мест занимает обучение новым двигательным действиям. В этом процессе, а также в спортивной тренировке (при совершенствовании технических элементов) методы визуализации способствуют более точному зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. Наглядное восприятие способствует и более быстрому и прочному усвоению нового материала, и кроме того, повышает интерес к изучаемым действиям [6]. Просмотр, а также прослушивание темпа движений создают разностороннее представление о действии, расширяют ориентировочную основу для последующего воспроизведения. Поэтому система действий педагога по организации теоретической и практической деятельности обучающихся, разработанная с учетом педагогических закономерностей, неизменно должна предусматривать реализацию метода наглядности, который в физическом воспитании обеспечивается:

- непосредственным показом упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся, умеющим правильно выполнить данное действие;
- опосредованной наглядностью – демонстрацией рисунков, схем, учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий и др.;
- организацией направленного прочувствования двигательного действия, что обеспечивает восприятие сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела;
- средствами срочной информации.

Непосредственный показ движений, создающий правильное представление о технике выполнения двигательного действия, должен сочетаться с методами использования слова – сопровождающими пояснениями, что позволяет исключить механическое, «слепое» подражание. Так же важны правильные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между занимающимися и демонстрантом, плоскость основных движений (некоторые технические элементы следует показывать, стоя к занимающимся в профиль, а другие – анфас); можно несколько раз продемонстрировать упражнение в разном темпе, с остановками.

Демонстрация рисунков, учебных кино- и видеофильмов, кинограмм, наглядных пособий, так называемая опосредованная наглядность, способствует восприятию двигательных действий с помощью предметного изображения. Эти средства позволяют сконцентрировать внимание занимающихся на последовательности фаз движений или статических положениях. С помощью кино- и видеофильмов изучаемое движение можно остановить в любой фазе и прокомментировать, или замедлить, а также многократно повторить. А с помощью рисунков и схем (мелом или фломастером на специальной доске) можно разъяснять тактические действия каждого члена команды в игровых видах спорта. Часто используются также зарисовки, выполняемые занимающимися для графической демонстрации понимания структуры двигательного действия; различные муляжи (например, макеты уменьшенного человеческого тела), которые позволяют преподавателю продемонстрировать особенности техники двигательного действия (например, наклон туловища в беге на короткие и длинные дистанции или технических особенностей перехода через планку при различных видах прыжков в высоту и т. п.).

Для прочувствования двигательного действия могут использоваться:

- выполнение упражнения в замедленном темпе;
- остановки при выполнении упражнения с фиксацией частей тела в отдельные фазы действия;
- направляющая помощь тренера (например, управление рукой занимающегося при обучении финальному усилию в метании ядра);
- специальные тренажерные устройства, позволяющие прочувствовать мышечное напряжение и положение тела в различные моменты действия.

Средства срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися информации о темпе, ритме, мышечном усилии, амплитуде движения по ходу его выполнения с помощью различных технических устройств – тензоплатформ, электрогониометров, фотоэлектронных устройств, свето- и звуко- лидеров, электромишеней и др. Они используются с целью корректировки заданных параметров движения (сохранения, увеличения, уменьшения). Кроме того, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства, оборудованные встроенными компьютерами. Это велоэргометры, эллиптические тренажеры, степперы, беговые дорожки, гребные тренажеры, оборудованные системами фиксирования и регулирования нагрузки. Таким образом занимающиеся по ходу выполнения задания осведомляются о значении пульса, скорости, времени, длине пройденной дистанции, расходе калорий и др. Профиль нагрузки графически отображается на дисплее тренажера.

Визуализация подразумевает не только демонстрацию, но также воображение или представление. Многие спортсмены успешно используют метод мысленных представлений (воображаемых повторений движения) как процедуру, способствующую ускорению обучения новым приемам и совершенствованию уже сложившихся навыков. В спорте это называется идеомоторной тренировкой, сущность которой в представлении спортсменом собственного движения как бы со стороны,

с видением идеально правильного исполнения того или иного технического приёма и прочувствованием степени напряжения мышц. Например, перед стартом, стоя на вершине горы, лыжники сначала представляют маршрут своего спуска вниз, затем мысленно проходят самые трудные повороты дистанции, выбирая оптимальную траекторию движения. При этом опорно-двигательная система спортсмена рефлекторно готовится к выполнению действия, поочерёдно напрягая и расслабляя отдельные мышечные группы.

Создание визуальных представлений и мысленных кинестетических ощущений реальных движений особенно важны у спортсменов сложнокоординационных видов спорта (гимнастов, акробатов, борцов, игровиков, сноубордистов и т. п.) [7]. Сложность такой тренировки в том, что для создания должного эффекта требуется обладать развитым воображением, мышечной памятью, концентрацией внимания и способностью удерживать его длительное время. Начинающие спортсмены и физкультурники, как правило, не обладают выше перечисленными качествами, что делает идеомоторную тренировку делом профессионалов – высококвалифицированные спортсмены посредством только идеомоторной тренировки могут овладеть новым упражнением (совсем неизвестным действием) без предварительного его выполнения.

Идеомоторика так же эффективна для регулирования психологического состояния спортсменов перед ответственными соревнованиями. Те, кто хочет повысить свою эмоциональную настройку перед выходом на старт, стараются представить себя в сложных соревновательных ситуациях. Те же спортсмены, кому, наоборот, необходимо снять излишнее напряжение, стремятся увидеть себя отдыхающими или выполняющими упражнения в спокойных условиях [1].

Готовясь к занятию, преподаватель должен подбирать оптимальные для того или иного этапа обучения методы, соответствующие условиям занятия, поставленным задачам, уровню подготовленности и возрасту обучаемых. Это имеет особенное значение при работе с детьми – у них сильно развита способность к подражанию и стремление к следованию примерам, поэтому на этапе начальной подготовки чаще всего применяются методы наглядного восприятия. А на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования методы визуализации целесообразно использовать для устранения ошибок и как элемент настройки перед выполнением сложных упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова А.Н.* Такая разная психология / А.Н. Абрамова. – М.: Современник, 2002. – 28 с.
2. *Болгов В.Н.* Применение лекции-визуализации для передачи учебной информации на теоретических занятиях по физической культуре / В.Н. Болгов, В.В. Перепёлкин // Формирование физической культуры и культуры здо-

ровья учащихся в условиях модернизации образования: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. – Елабуга, 2015. – С. 33-37.

3. *Вербицкий А.А.* Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высш. шк., 1991. – 207 с.

4. *Гжемская Н.Х.* Функциональный анализ культуры / Н.Х. Гжемская, О.Н. Галлямова // Итоговая научная конференция профессорско-преподавательского состава Набережночелнинского института (филиала) ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет». – Набережные Челны, 2015. – С. 235-241.

5. *Калина И.Г.* Подходы к формированию интеллектуального компонента физической культуры личности / И.Г. Калина, Р.А. Айдаров. – URL: http://kpfu.ru/main_page?p_cid=127898&p_random=541 (дата обращения: 12.09.2016).

6. *Калина И.Г.* Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе расширения применяемых в учебном процессе средств / И.Г. Калина, Г.Ш. Ашрафуллина // Педагогические науки. – 2011. – № 1. – С. 106-109.

7. *Москвин Н.Г.* Методы визуализации в каратэ / Н.Г. Москвин, И.Г. Калина, В.В. Головин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 76-77.

В. В. ПАВЛОВ

кандидат педагогических наук, доцент

*Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского)
федерального университета,
Россия, Набережные Челны
Pavlov171271@mail.ru*

Н. Х. ГЖЕМСКАЯ

кандидат педагогических наук, доцент

*Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского)
федерального университета,
Россия, Набережные Челны
Gzhemskaya.nuria@yandex.ru*

МЕСТО ВИЗУАЛИЗАЦИИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВИДАХ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Аннотация. В статье показано место идеомоторики в образовании навыков и умений в лыжном спорте. Выявлены основные аспекты: биомеханиче-