

Астахова Полина Валериевна

магистрант

Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

экономический университет (РИНХ)»

г. Таганрог, Ростовская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СЕКЦИИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА)

Аннотация: в статье описан ход и результаты эмпирического исследования, которое проводилось в секции стрельбы из лука таганрогской школы Олимпийского резерва. Цель эксперимента заключалась в выявлении возможностей такой технологии, как просмотр видеотрансляции, в подготовке юных спортсменов. В результате исследования выделены ряд преимуществ и недостатков использования данной технологии во время тренировки по стрельбе из лука.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, подготовка спортсменов, информационные технологии.

Поскольку развитие спорта в России считается одной из важных задач, проблема подготовки спортсменов стала особенно актуальной и требует современных решений. В связи с этим мы наблюдаем особый интерес к использованию цифровых технологий в области спорта и физической культуры [4; 6]. Во время спортивных тренировок используют различные гаджеты, позволяющие улучшить тренировочный процесс, подготовку к соревнованиям или узнать состояние здоровья спортсмена. Среди таких гаджетов можно отметить системы контроля состояния спортсмена, различные тренажеры для улучшения техники движений, искусственный интеллект и даже автоматизированные футболки [2; 3].

На данный момент одним из самых доступных технологических средств в спорте является применение прямых видеотрансляций с соревнований. Анализ видеотрансляций с соревнований в прямом эфире, на наш взгляд, является необходимым инструментом для улучшения качества подготовки спортсменов. Наглядный пример способствует лучшему пониманию необходимого материала спортсменами.

Рассмотрим более подробно использование видеотрансляций на примере секции по стрельбе из лука.

Стрельба из лука – это олимпийский вид спорта, в котором производится стрельба из классического лука стрелами на точность и дальность. По определению П.Г. Сымановича, современная стрельба из лука – это «сложнотехнический вид спорта, предъявляющий большие требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов» [5]. Помимо базовых видов подготовки, данный вид спорта требует высокого уровня координационных способностей, а также умения самостоятельно настраивать оружие [1].

Поскольку главной задачей стрелка является точное и кучное попадание стрел в мишень, выстрелы должны быть максимально идентичны. В связи с этим особо важной является техническая подготовка спортсменов.

В данном случае просмотр видеоматериалов с соревнований в прямом эфире дает возможность спортсменам более детально изучить технику ведущих лучников, проанализировать их ошибки и отследить используемую ими стратегию. Также демонстрация соревновательной деятельности напрямую влияет на представление об общих правилах соревнований и правилах поведения спортсменов во время участия в этих соревнованиях.

На базе Спортивной школы олимпийского резерва №13, г. Таганрог, нами было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 20 стрелков из лука в возрасте от 11 до 14 лет.

Суть эксперимента заключалась в выявлении возможностей такой технологии, как просмотр видеотрансляции, в подготовке юных спортсменов.

С этой целью нами был организован совместный просмотр видеотрансляции чемпионата мира по стрельбе из лука.

В ходе просмотра мы обращали внимание на технику выстрела корейских спортсменов, которые на данный момент являются абсолютными лидерами в мире стрельбы из лука. Также мы смотрели на поведение спортсменов, их реакцию на проигрыш или победу и взаимодействие с соперниками. Помимо самих спортсменов мы наблюдали за правилами проведения соревнований и судейской критикой.

После просмотра мы с детьми приступили к анализу трансляции. В первую очередь, многие заметили, что у корейских спортсменов есть особенности в технике. Они держали тетиву равномерно тремя пальцами, за счет чего выстрел казался более мощным и уверенным. Именно после таких выстрелов корейские спортсмены почти всегда попадали в центр мишени. На примере данной трансляции удалось наглядно продемонстрировать детям необходимость крепкого и равномерного удержания тетивы тремя пальцами: указательным, средним и безымянным.

Также дети замечали и анализировали ошибки, которые в дальнейшем приводили к плохим попаданиям и проигрышам спортсменов. Некоторые дети находили схожие ошибки и отслеживали методы борьбы с ними. Например: несвоевременная поправка прицела после нескольких попаданий в одну точку (кучных), не приближенных к необходимой цели.

Далее дети обратили особое внимание на психологический настрой спортсменов. Во время трансляции на экране демонстрировали пульс соревнующихся. Дети отметили, что у многих спортсменов он был гораздо выше нормы вследствие волнения, и также обращали внимание на поведение стрелков в этот момент. Почти все лучники использовали особые техники дыхания для успокоения и снижения сердечного ритма.

Также в ходе соревнований дети уделили внимание стойкости спортсменов и их умению подстраиваться под погодные условия. На данных соревнованиях были сильные порывы ветра, которые спортсменам приходилось пережидать и

успевать выпустить стрелу до окончания соревновательного времени. А также дети отметили техническую поправку прицела, ориентированную на ветер, для дальнейшего попадания спортсменами в необходимую цель.

Во время просмотра чемпионата дети отметили спорную ситуацию попадания двух спортсменов во время спарринга. Каждый из них попал в центр мишени, который приравнивается 10 очкам, но по правилам соревнований судьи определяют победителем того спортсмена, чья стрела окажется наиболее близкой к самой центральной точке мишени. На этот счет у детей сложилось разное мнение, поскольку визуально стрелы соперников находились на одинаковом расстоянии от центра. В то же время мы наблюдали за грамотной работой судей, которые произвели точные измерения специальным прибором вплоть до миллиметра и определили победителя. Данный опыт очень полезен детям для проведения инструкторско-судейской практики, которая входит в регламент годового плана спортивной тренировки по стрельбе из лука. А также демонстрирует важность точных попаданий, поскольку иногда победителя определяет всего один миллиметр.

Нельзя не отметить работу товарищей по команде во время выступления лучников. Многие поддерживали, болели и кричали, при этом соблюдая все правила соревнований и сохраняя спортивное поведение. Поддержка сокомандников придавала уверенности выступающим спортсменам, что сказывалось на их результате. На данном примере дети убедились в необходимости здоровых позитивных взаимоотношений в коллективе и формировании командного духа.

Также многие спортсмены были впечатлены самой атмосферой соревнований. Лучшие спортсмены мира в форме, представляющей их страну, выступали перед сотнями зрителей и десятками камер, снимающих их выступление в прямом эфире. В этот момент детей переполняли гордость и желание стать такими же сильными, как спортсмены на экране. Данная трансляция вызвала у детей дополнительную мотивацию тренироваться еще больше и улучшать свои результаты.

Таким образом, после просмотра и анализа видеотрансляции соревнований в прямом эфире, мы выделили ряд преимуществ и недостатков использования данной технологии во время тренировки по стрельбе из лука.

Начнем с преимуществ.

1. Просмотр видеотрансляций помогает поближе познакомиться с различными техниками стрельбы других спортсменов и в дальнейшем использовать их в собственных тренировках.

2. Поскольку стрельба из лука требует высокого уровня психологической подготовки, просмотр трансляций позволяет отследить психологическое состояние спортсменов и их методы борьбы с волнением во время соревнований.

3. Победы спортсменов мирового уровня мотивируют менее опытных лучников на новые свершения.

4. Просмотр трансляций с международных арен помогают менее опытным спортсменам познакомиться с правилами проведения соревнований и окунуться в их атмосферу.

Среди недостатков использования прямых видеотрансляций мы выделили следующие:

1. Зачастую прямые трансляции не позволяют полностью отследить необходимые моменты стрельбы из-за низкого качества. Чаще всего это происходит из-за нестабильной сети Интернет или низкого разрешения устройства, на котором демонстрируется трансляция.

2. Отсутствие замедленной съемки также создает определенные сложности при просмотре видеотрансляции в прямом эфире. Вследствие этого нам не всегда удавалось отследить необходимые элементы выстрела.

3. Для проведения качественного анализа трансляции зачастую необходимо дополнительное оборудование, например: хороший монитор, колонки и камеры.

4. Отсутствие возможности просмотра трансляции в оффлайн режиме не позволяет пересмотреть еще раз материал, который необходимо усвоить или который был пропущен по какой-либо причине во время прямого эфира.

Список литературы

1. Байдыченко Т.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука / Т.В. Байдыченко, Е.А. Архипова, Р.В. Шакиров // Ученые записки. – 2014. – №3 (109). – С. 19–20.
2. Гусев К.А. Современные технологии в системе спортивной подготовки / К.А. Гусев, А.В. Алдошина // Наука–2020. – 2022. – №1 (55). – С. 157–162. – EDN SVKMDX
3. Попова А.А. Инновационные технологии спортивной тренировки / А.А. Попова // StudNet. – 2021. – №9 (55). – С. 47–53.
4. Орлова Ю.А. Применение информационных технологий в образовании и спорте: монография / Ю.А. Орлова, А.С. Кузнецова. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 183с. EDN WQOMYL
5. Сыманович П.Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: монография / П.Г. Сыманович; предисл. С.Д. Бойченко. – Минск: БНТУ, 2005. – 170 с.
6. Юсупов Ш.Р. Использование информационных технологий в образовательном процессе в области физической культуры и спорта / Ш.Р. Юсупов, Т.Ю. Покровская, Д.Е. Крупенникова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. №3. – С. 116–117. – DOI 10.36028/2308-8826-2022-10-3-116-123. – EDN OSYDTL