

МГПУ ИМ. И.П.ШАМЯКИНА

**ВЛИЯНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ
НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТАМИ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В.А. Горовой¹, С.М. Блоцкий¹, А.Г. Фурманов²

¹*Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина*

²*Белорусский государственный университет физической культуры*

В современной психологии спорта широко распространены исследования влияния представления движения на результат спортивного выступления. Планово повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка называется идеомоторной тренировкой (ИТ). Она прочно

вошла в арсенал средств психической регуляции и двигательного обучения (А.А. Белкин, Г.М. Соловьёв и др.) и может применяться на всех этапах подготовки специалиста. Эффективность ИТ зависит от степени индивидуализации программ и сочетания с другими вспомогательными средствами: релаксацией, имитацией, просмотром киноколясок (В.П. Некрасов, М. Фишман, Б. Шелленбергер, Д. Люнц и др.).

Относительно новые направления - применение ИТ для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию и реализации средств физической рекреации (Д. Геллес, Р. Нойбауер, М. А. Ито, Ч. Б. Корбин и др.). В настоящей работе предпринята попытка рассмотреть возможность практического использования ИТ в процессе обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры.

Механизм воздействия ИТ выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

«Жизненность», или «реальность», представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во «внутреннюю реализацию» уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Прежде чем взяться за практическое исполнение конкретных учебных заданий, нужно составить возможно более ясное представление о предмете работы.

Начиная с опробования, процесс формирования двигательного представления идет «по спирали», так как преподаватель (тренер) и студент (ученик) вновь и вновь обращаются к показам, разъяснениям, повторным пробам, систематически корректируя двигательные представления. В этой связи обычно говорят о необходимости уточнения двигательного представления. Процесс уточнения в дальнейшем продолжается в ходе разучивания упражнения и всего периода его исполнения в спортивной практике. Самые важные из двигательных представлений следующие:

- командно-двигательные, управляющие представления о действиях, «запускающих» и активно продолжающих движение;
- кинестезические представления об изменениях позы и напряжениях мышечного аппарата;
- тактильные представления о характере контакта со снарядом;
- зрительные представления об ориентации, вращении, пространственном перемещении тела;
- вестибулярные представления о положении тела в пространстве, характере вращения;
- слуховые представления о силе, характере, ритме контактного взаимодействия с опорой;
- временные, темпо-ритмические представления о движении;
- смысловые представления о физических, параметрических, системно-структурных свойствах движения и др.

Наряду с представленными выше основными двигательными представлениями в экспериментальной части настоящего исследования нами использовались отдельные положения разучивания гимнастических упражнений, основанные на теории «планово-поэтапного формирования действий», предложенной профессором П.Я. Гальпериным. Разработанная ученым теория хорошо поясняет некоторые особенности усвоения материала в гимнастике.

Представляем ряд этапов работы преподавателя (тренера) и студента (ученика) над новым гимнастическим упражнением:

- 1-й этап – получение возможно более полной информации о технике и методике разучивания данного гимнастического упражнения или ему подобных;
- 2-й этап – систематизация наиболее важных данных с выделением ведущих звеньев движения;
- 3-й этап – определение необходимых операций;
- 4-й этап – идеомоторная проработка движения, в ходе которой студент (ученик) обдумывает новое для него движение, мысленно представляя себе его собственное исполнение;
- 5-й этап – имитационная работа движения, когда посредством максимально доступных условий по форме и параметрам движений воссоздаются наиболее важные компоненты будущего движения;
- 6-й этап – углубленное разучивание движения, построенное на проработке каждой ранее выявленной операции;
- 7-й этап – совершенствование движения с выработкой двигательного навыка.

Выше приведенные основы ИТ и положения, касающиеся ее организации и проведения дают основания сделать вывод: преподаватель (тренер) должен отчетливо представлять себе основные компоненты двигательных представлений, так как это определяет методику его работы, конкретные направления воздействия на сознание и ощущения студента (ученика), а в конечном итоге, выбор определенных заданий, указаний, задач исполнения движения.

В экспериментальной части нашего исследования приняли участие 36 студентов (18 человек – экспериментальная группа, 18 человек - контрольная группа) 3 курса факультета физической культуры Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. Экспериментальная часть исследования проходила в рамках производственной практики – со 2 февраля по 8 марта 2014 года.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось в три этапа:

1) производилась первоначальная оценка за технику выполнения гимнастического упражнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину: в экспериментальной группе оценка составила $6,8 \pm 0,14$ балла; в контрольной группе $6,65 \pm 0,2$ балла (таблица 1). Достоверных различий выявлено не было;

Таблица 1. – Сравнительные показатели технической подготовленности студентов в опорном прыжке ноги врозь через коня в длину (в баллах)

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
До эксперимента	6,65	6,8
После эксперимента	7,0	8,1

2) студенты экспериментальной группы обучались техническому выполнению опорного прыжка ноги врозь через коня в длину, используя методику ИТ;

3) проводилась оценка техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину и сравнительный анализ показателей в двух исследуемых группах студентов (таблицы 2,3).

Таблица 2. – Соотношение оценок за технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину до эксперимента

Оценка	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	к-во студентов	% отношение	к-во студентов	% отношение
Отлично	1	6	1	5
Хорошо	7	39	5	28
Удовлетворительно	10	55	14	66
Неудовлетворительно	0	0	0	0

Благодаря использованию методики ИТ в экспериментальной группе были получены следующие результаты: в качественной оценке средний балл за технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину равен $M=8,1 \pm 0,1$. Средний балл после проведения эксперимента повысился на 1,3.

Таблица 3. – Соотношение оценок за технику выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину после эксперимента

Оценка	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	к-во студентов	% отношение	к-во студентов	% отношение
Отлично	3	17	1	6
Хорошо	13	72	10	44
Удовлетворительно	2	11	9	50
Неудовлетворительно	0	0	0	0

В контрольной группе средний балл за техническое исполнение опорного прыжка ноги врозь через коня в длину составил $M=7,0 \pm 0,1$. Увеличение составило 0,35 балла по сравнению с первоначальной оценкой.

Сравнительный анализ балльной оценки технического выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину позволил определить, что у студентов, обучающихся с использованием ИТ, средний показатель выше, чем у студентов, обучающихся по традиционной программе. Различия в полученных результатах являются достоверными.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что использование методики ИТ при обучении гимнастическим упражнениям способствует достижению более высокого уровня технического мастерства студентов.