

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА

Выполнил: тренер-преподаватель
Бетина В.И.

Тамбов
2020

Содержание

Введение

1. Понятие идеомоторная тренировка
2. Идеомоторная тренировка и настройка к действию
3. Принципы идеомоторной тренировки
4. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.

Заключение

Список литературы

Введение

Многие спортсмены успешно используют метод мысленных повторений движений как процедуру, способствующую ускорению процесса обучения приемам и навыкам, а также как элемент настройки перед выполнением упражнений. Тренеры по спортивной гимнастике, аэробике часто используют данный метод при подготовке спортсменов. Данное эффективное средство спортивной тренировки используется буквально во всех видах спорта. Те спортсмены, которые подружились с идеомоторной тренировкой и видят в ней пользу, как правило, выступают на соревнованиях успешней других.

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования (Д. Джонс, 1963; А. А. Белкин, 1965) показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем неизвестным действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Актуальность темы состоит в том, что идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость", спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в

тренировках. Идеомоторика так же эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

1. Понятие идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка – это мысленное представление движений. Одни спортсмены находят, что идеомоторная тренировка полезна, другие, напротив, не только не умеют ее использовать, но, и уверены, что она мешает им, отнимает их время. Причиной разочарования таких спортсменов в эффективности ее применения в тренировочном и соревновательном процессе является не сама ее сущность, а лишь неправильное применение данного метода.

Сущность идеомоторной тренировки в следующем. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны. Способность видеть себя со стороны является немалым подспорьем для подготовки спортсменов, и эту способность необходимо развивать.

Некоторые спортсмены лучше представляют себе фиксированные образы, чем движения в целом. В добавление к мысленному представлению своих движений путем визуальных представлений большинство спортсменов используют и мысленную самооценку кинестетических ощущений, связанных с воспоминанием о выполнении того или иного движения.

Очень важно для спортсмена иметь в своем арсенале способность к развитию и совершенствованию тех ощущений, которые соответствуют выполнению определенной деятельности. А это также отдельный аспект спортивной тренировки. Многие тренеры помогают своим воспитанникам заблаговременно вывести на необходимый уровень напряжение соответствующих мышечных групп. Спортсмены, которым необходимо повысить свою эмоциональную настройку перед выходом на старт, стараются представить себя в ответственных соревновательных ситуациях. Те же спортсмены, кому, наоборот, надо снять излишнее напряжение, стремятся увидеть себя отдыхающими или выполняющими упражнения в спокойных условиях.

Для понимания сущности идеомоторной тренировки нужно определить разницу между мысленным представлением движений и обычным процессом образных представлений человека. Идеомоторная тренировка включает тщательное целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений.

Визуальные и кинестетические мысленные представления реальных движений рекомендуется использовать гимнастам, акробатам, поскольку для них очень важно уметь осознавать и представлять себе точное положение своего тела в пространстве в любой момент действия. Мысленное повторение применяется для того, чтобы помочь спортсменам путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить особенности техники выполнения сложного движения.

Развивая свои способности к образному представлению тех или иных ситуаций, вы через некоторое время обнаружите, что легко можете

воспроизводить их в своей памяти. Вместо того чтобы запоминать группы отдельных образов, а уже потом создавать из них в своем сознании целые картины, вы, напротив, можете видеть сразу полную картину действий в их развитии, а в случае необходимости вычленять из нее отдельные кадры.

Достижению успеха в идеомоторной тренировке способствуют следующие факторы: идеомоторная тренировка должна осуществляться только в состоянии активной деятельности; мысленно движения должны воспроизводиться в точном соответствии с ритмом реальных действий.

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, как он умеет пользоваться закономерностями, которым подчиняется процесс представления. Закономерности:

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.

2. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно-двигательными ощущениями спортсмена.

3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, когда они облакаются в точные словесные формулировки.

4. При разучивании нового движения надо представлять его исполнение в замедленном темпе.

5. При овладении новым движением следует представлять его в той позе, которая близка к реальному выполнению этого движения.

6. Во время идеомоторного представления движения оно начинает осуществляться настолько сильно и явственно, что спортсмен начинает невольно двигаться.

7. Перед выполнением упражнения не следует думать о конечном результате.

2.Идеомоторная тренировка и настройка к действию

Непосредственная подготовка к спортивному движению несет в основном психологическую направленность. Именно психическая готовность в короткое время непосредственной подготовки к движению в большей мере подвержена изменениям, чем функциональная или техническая.

Выделяется два этапа в непосредственной подготовке к движению. Задача первого этапа сводится к улучшению функциональных возможностей спортсмена и работоспособности организма. На этом этапе используются следующие средства: ходьба, бег, прыжки. Это есть так называемая разминка.

Задачей второго этапа является установление оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью центральной нервной системы.

Для составления индивидуальных идеомоторных программ необходимо знать, какими мыслями должно быть занято сознанием спортсмена. У большинства спортсменов в мыслительной деятельности центральное место занимает представление о предстоящем движении и

тактическом действии.

Спортсмены высокой квалификации имеют четкие представления о технике хорошо освоенных движений. В их содержание входят: представления общего контроля движения в целом, пространственные параметры (амплитуда), временные (быстрота), пространственно-временные (темп), силовые (напряжение).

Большая часть спортсменов перед стартом стремятся представить основные моменты предстоящего движения, акцентируют внимание на точности воспроизведения силовых и мышечно-двигательных усилий заданной программы.

3. Принципы идеомоторной тренировки

Идеомоторную тренировку в основном применяют высококвалифицированные спортсмены, которые пришли к убеждению ее необходимости в результате длительных эмпирических поисков. Низкоквалифицированные спортсмены не имеют навыков ее проведения.

Процесс обучения идеомоторному методу надо строить на основе общеизвестных дидактических принципов: последовательности, доступности, индивидуализации. Кроме них необходимо учитывать и следующие специальные принципы:

1. Принцип мотивированной заинтересованности, предполагающий привитие спортсменам серьезного отношения к методу.

2. Принцип универсальной эффективности. Идеомоторная подготовка эффективна во многих аспектах: обучении технике, настройке на выступление, воспитании творческого отношения к тренировочному процессу.

3. Принцип доминирующей эффективности. В наибольшей степени тренирующий эффект проявляется в овладении пространственными характеристиками движения, затем временными.

4. Принцип отсроченного эффекта. Первые занятия по этому методу не дают результата. Это происходит из-за отсутствия программ представления движения и связей в коре головного мозга.

5. Принцип индивидуальности. Варианты идеомоторной настройки зависят от индивидуально-психологических различий спортсмена. Спортсмены с сильной нервной системой обычно начинают идеомоторные выполнения движения непосредственно перед стартом. Со слабой нервной системой проделывают это намного раньше, и используют ее чаще и намного эффективнее.

6. Принцип содержательной эффективности. Наибольший реальный тренирующий эффект представления движения достигается при идеомоторном воспроизведении в мышечно-двигательных образах узловых моментов действия, его результативной сути.

7. Принцип вербализации. Проговаривание или четкое словесное обозначение основных моментов действия усиливает тренирующий эффект представления движения.

8. Принцип дозирования. Целесообразно мысленно повторять задание 5 раз, а сложные задания-однократно.

4.Методические рекомендации по идеомоторной тренировке

При организации идеомоторной тренировки со спортсменами решаются следующие задачи:

Задача 1 – создать у учащихся устойчивый интерес к идеомоторной тренировке, стремление полноценно использовать ее в тренировочном процессе.

Средства – беседы. Методические указания: разъяснить занимающимся, что качество выполняемого упражнения зависит в основном от того, какой образ движения складывается в сознании человека. Главная причина ошибок в технике – неправильное или расплывчатое представление о движении. Спортсмены, не умеющие сосредотачивать свое внимание на деталях техники движения, не способны прислушиваться к своему телу. Тренировка у них сводится к бездумному механическому повторению упражнений.

Средство – анализ тренировочных занятий. Методические указания: необходимо выяснить, как понимает спортсмен направленность и значимость каждого занятия и выполняемых упражнений. Спортсмен должен понять, что при механическом, бездумном повторении движения в нем нередко закрепляются ошибки. Представления искажаются. Надо научить спортсмена прислушиваться к себе, ощущать свои мышцы, контролировать свое состояние.

Средство – анализ специальной разминки. Методические указания: спортсмену должно быть ясно, что очень часто они выполняют ее суетливо и поспешно, не всегда есть время для пробных попыток.

Средство-сравнение сложившихся двигательных представлений с оптимальным эталоном движения. Методические указания: напомнить о том, что субъективные мышечно-двигательные представления только тогда способствуют успешному формированию навыка, когда они способствуют оптимальному варианту техники.

Задача 2 – научить спортсменов находить в движении основные моменты.

Средство: объяснение с анализом кинограмм, графических зарисовок, кинокольцовок и других наглядных пособий. Показ и самостоятельное выполнение действий. Самоотчет спортсмена.

Задача 3 – развитие у занимающихся умений вызывать мышечно-двигательные представления и ощущения.

Средства: самоанализ, самоконтроль. Мысленное выполнение упражнений и действий.

Итак, головной мозг - орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая

системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Заключение

Подведем итоги. Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

Во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

Во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

В-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных элементов в обрабатываемом движении.

К четвертому этапу - физическому исполнению движения - можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия. После того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым, и будут хорошо "размяты" мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод "проб и ошибок".

Список литературы

1. Абрамова А.Н. Такая разная психология. – М.: Современник, 2002, 28 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978, 224с.
3. Забельский С.Ю. Инновации в подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Ставрополь: Сервисшкола, 2005, 24с.
4. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. М., 152 с.
5. Новиков П.М., Зуев В.М. Опережающее профессиональное образование: Научно-практическое пособие. – М.: РГАТиЗ, 2000, 266 с.
6. www.allbest.ru