

# I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

## МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ З ВИКОРИСТАННЯМ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ

Анатолій Воліченко, Василь Гоголь, \*Олексій Погрібняк  
Полтавський національний педагогічний університет імені  
В.Г.Короленка,  
\*ВДНЗУ «УМСА» м. Полтава



### Анотація

Для выяснения состояния исследовательской работы, ее значимости в современной подготовке специалиста по физической культуре и спорту проведен анализ инновационной научно-педагогической и спортивной литературы. В процессе работы изучались сведения о профессиональной подготовленности студентов, которые учатся в сфере «Физическое воспитание». Материал исследования посвящен идеомоторной тренировке у процессе обучения гимнастическим упражнениям.

### Annotation

To find out the stage of investigative work, its value in modern Physical Culture and Sports specialists training the analysis of innovative scientific and pedagogical as well as sport literature has been made. In the process of work the data about professional training of Physical Culture and Sport students have been studied. The material investigated is devoted to ideomotor training.

**Постановка проблеми.** Саме з впровадженням в спортивну практику прийомів уявного тренування пов'язують сучасні тренери свої надії на вирішення таких проблем, як підвищення психологічної надійності спортсмена, підведення його до стану найвищої результативності у момент відповідального старту, реабілітації після невдалого виступу. Методи, що використовуються в ідеомоторному тренуванні, суть якого полягає в розвитку здатності спортсмена викликати і аналізувати м'язово-рухові уявлення про рух, вносити до них корективи і на підставі цього управляти рухами, добре зарекомендували себе як на початкових етапах освоєння складних технічних елементів, так і при відновленні навичок, втрачених в результаті тривалої перерви в тренуваннях.

**Аналіз останніх результатів досліджень.** Розробка сучасних методик навчання руховим діям базується на теорії технічної підготовки спортсменів, методологічною основою якої є біомеханіка рухів людини, фізіологія рухової активності, психологія і педагогіка [5].

З практики спорту відомо, що уявні (ідеомоторні) вправи (програвання рухів і дій в уяві), постійно використовуються в процесі підготовки і виступів спортсменів на змаганнях. Уява в даному випадку виступає як засіб створення образів, що не програмують активну діяльність, а замінюють

її. Уява орієнтує людину в процесі діяльності, створює психічну модель кінцевого або проміжного продуктів праці, що і сприяє їх наочному втіленню. Уява тісно пов'язана з мисленням. Подібно до мислення, вона дозволяє передбачати майбутнє [1].

**Мета статті** – дослідити ефективність застосування методики ідеомоторного тренування студентів у процесі розучування гімнастичних вправ.

У процесі вирішення поставлених мети і завдань, нами використовувалися такі **методи дослідження**: вивчення і теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, метод бальної оцінки, метод самооцінки, математична обробка отриманих результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розробка сучасних методик навчання руховим діям базується на теорії технічної підготовки спортсменів, методологічною основою якої є біомеханіка рухів людини, фізіологія рухової активності, психологія і педагогіка.

У процесі роботи вивчалися відомості про професійну підготовленість студентів, що навчаються за фахом «Фізична культура і спорт». Метод бальної оцінки використовувався для порівняльного аналізу показників в досліджуваних групах. Суть методу полягає в оцінюванні техніки виконання опорного стрибка «ноги нарізно



через коня в довжину» за такими критеріями: наявність замаху, тобто руху ногами вгору і назад, після відштовхування від містка вищі за рівень горизонталі плечового пояса; повне розгинання тіла після відштовхування руками (можливий прогин); розведення ніг не раніше моменту відштовхування руками; стійке, обумовлене гімнастичним стилем, приземлення. Опорний стрибок не зараховується, якщо: виконано стрибок іншим способом; стрибок виконано не одночасним поштовхом руками; поштовх руками виконано об'єднано третиною коня.

Оцінка техніки виконання рухових дій здійснювалася візуально. За основу бралися типові помилки техніки рухів і їх значущість. Для визначення значущості помилок використовувалися такі критерії: *груба помилка, значна помилка; дрібна помилка*. Оцінка техніки здійснювалася за десятибальною системою.

Метод самооцінки використовувався для оцінки індивідуального самопочуття студентів, що взяли участь в експерименті.

Статистична обробка результатів експерименту проводилася з використанням математичних формул обчислення. Обчислювалися наступні показники:

$n$  – кількість досліджуваних;

$M$  – середня арифметична величина [3].

У дослідженні були задіяні студенти 2 курсу, що навчаються за фахом «Фізична культура і спорт». Проведення педагогічного експерименту здійснювалося в три етапи:

- на 1-му етапі проводилася первинна оцінка за техніку виконання гімнастичної вправи «опорний стрибок через коня ноги нарізно в довжину» як в контрольній, так і в експериментальній групах. Групи було сформовано на основі академгруп. При первинному обстеженні достовірних відмінностей у техніці виконання вправи

виявлено не було. Це можна пояснити тим, що у курсі шкільної програми з «Фізичної культури», розділ «снарядова гімнастика» практично не опановується, в зв'язку з неналежним матеріальним забезпеченням.

- на 2-му етапі студенти експериментальної групи навчалися технічному виконанню «опорного стрибка через коня ноги нарізно в довжину», використовуючи методику ідеомоторного тренування, контрольна група – займалася за традиційною системою;

- на третьому – проводилася оцінка техніки виконання «опорного стрибка через коня ноги нарізно в довжину» і порівняльний аналіз показників в обох досліджуваних групах студентів.

Завдяки використанню методики ідеомоторного тренування в експериментальній групі були отримані такі результати: середній бал за техніку виконання опорного стрибка «через коня ноги нарізно в довжину» рівний  $M=8,2\pm 0,04$ , в якісній оцінці – (середній).

Найбільш високий бал (10) за техніку виконання гімнастичної вправи опорного стрибка «через коня ноги нарізно в довжину» був зафіксований в єдиної студентки, оскільки вона є майстром спорту з художньої гімнастики і єдиного студента, який відвідує додаткові заняття з гімнастики. Підставою для отримання високого результату було 100% відвідування занять і виконання всіх рекомендацій з методики навчання з використанням ідеомоторного тренування.

Найбільш низький технічний бал (6) був у студентів, що спеціалізуються в єдиноборствах. Наслідком цього стали нерегулярні відвідування занять, на підставі яких студенти не дістали можливості засвоїти пропонований метод навчання і не показали практичних умінь в опорному стрибку.

У контрольній групі середній бал за технічне виконання

опорного стрибка «через коня ноги нарізно в довжину» склав  $M=7,4\pm 0,04$ .

Найбільш високий показник (10) балів отримав студент, що займається спортивною гімнастикою. Найбільш низький (6) балів зафіксований у єдиноборця та студента, що спеціалізується в спортивних іграх.

Проведений аналіз результатів бальної оцінки техніки гімнастичної вправи опорний стрибок «через коня ноги нарізно в довжину» дозволив виявити, що в експериментальній групі середній бал після проведення експерименту підвищився на 0,9 б. Отримані дані дозволяють стверджувати, що використання методики ідеомоторного тренування при навчанні гімнастичним вправам сприяє підвищенню рівня технічної майстерності студентів.

У контрольній групі середній бал збільшився на 0,25 б в порівнянні з первинною оцінкою.

Одним з центральних напрямів методології ідеомоторного тренування є рухові уявлення тренера і учня. З формування рухового уявлення починається процес безпосередньої роботи, яку спрямовано на освоєння нової вправи. В літературі, присвяченій навчанню рухам, мова йде лише про формування попередніх рухових уявлень. При цьому мається на увазі, що, перш ніж узятися за практичне виконання конкретних навчальних завдань, потрібно скласти, можливо, ясніше уявлення про предмет роботи. Вважається, що формування попередніх рухових уявлень вимагає виконання ряду операцій. У роботі з новачками це виглядає приблизно так:

– поставити завдання, почавши з терміну руху, його правильної назви. Дійсно, в найбільш простих випадках запам'ятовування назв рухів майже визначає їх виконання. Проте при розучуванні складних, тим більше оригінальних елементів, цей чинник практично не грає ніякої ролі;



Таблиця 1

**Порівняльні показники технічної підготовленості студентів ФФВ в опорному стрибку «через коня ноги нарізно в довжину» (у балах)**

	Контрольна група	Експериментальна група
До експерименту	7,15	7,4
Після експерименту	7,4	8,3

- показати вправу, використовуючи для цього доступні засоби. У простих випадках – це демонстрація вправи тренером, в інших випадках – спостереження за партнерами, частіше ж – використання кінограм, малюнків, імітацій, а останніми роками – відеозаписів. Створення візуального образу руху, зрозуміло, надзвичайно важливо – краще один раз побачити, ніж сто разів почути;
- пояснити, в чому полягають основні технічні особливості вправи, завдання. Ясно, що це пояснення лише первинне; надалі різного роду роз'яснення, аналізи стають постійним робочим фоном;
- випробувати вправу або її доступну модифікацію. Це випробування розраховане не на негайне виконання нової вправи, а на отримання першої дози конкретної чуттєвої інформації, що ілюструє раніше побачене і почуте.

Поряд з основними руховими уявленнями в експериментальній частині даного дослідження нами використовувалися окремі положення розучування гімнастичних вправ, засновані на теорії «планомірно-поетапного формування дій», запропонованої професором П.Я. Гальперінім [2]. Розроблена ученим теорія добре пояснює деякі особливості засвоєння матеріалу в гімнастиці.

Представляємо ряд етапів роботи тренера і учня над новою гімнастичною вправою:

1-й етап – отримання найбільш повної інформації про техніку і методику розучування даної гімнастичної вправи або їй подібних

(збір «портфеля інформації» про рух);

2-й етап – систематизація найбільш важливих даних з виділенням провідних ланок руху. Провідні ланки – це сукупність біомеханічних ефектів, що забезпечують виконання програмного руху в кожній його стадії.

3-й етап – визначення необхідних операцій. Під «операцією» в даному випадку розуміється та частина провідної ланки, яка пов'язана виключно з довільними чинниками, особливо м'язовими діями учня (студента) (тоді як до складу провідної ланки входять і мимовільні чинники руху);

4-й етап – ідеомоторне опрацювання руху, в ході якого учень (студент) обдумує новий для нього рух, в думках уявляючи собі його виконання власноруч. Це стосується як цілісного руху, так і тих завдань, за допомогою яких цілісна вправа розучується.

5-й етап – імітаційна робота руху, коли за допомогою максимально доступних умов формою і параметрами рухів відтворюються найбільш важливі компоненти майбутнього руху. Імітація є способом доступного «прояву» ідеомоторних рухових уявлень учня (студента);

6-й етап – поглиблене розучування руху, побудоване на опрацюванні кожної раніше виявленої операції. Для кожної операції учень (студент) повинен вибрати абсолютно чіткі чуттєві уявлення, якими можна керуватися у дії. Це, так звані, основні опорні точки, сукупність яких складає (за П.Я. Гальперінім) орієнтовну основу дій. Як тільки учень (студент) формує в процесі вправ орієнтовну основу дій, це означає,

що він фактично володіє руховим умінням.

7-й етап – вдосконалення руху з формуванням рухового навичку. Оптимальна автоматизація рухових дій, що супроводжується формуванням рухового навичку означає, що орієнтовна основа дій, яка раніше сформувалася, «згортається», тобто певною мірою перестає контролюватися свідомістю і, тим самим, відкриває для того, хто займається, можливість свідомо контролювати ті компоненти управління рухом, які раніше вислизали від нього і були ненадійними [8].

**Висновки.** Вивчення і аналіз питань психологічної саморегуляції організму, як структурної одиниці всебічної підготовки фахівця з фізичної культури і спорту дозволив визначити, що саме з впровадженням в спортивну практику прийомів ідеомоторного тренування пов'язують сучасні тренери свої надії на вирішення таких проблем, як підвищення технічної майстерності і психологічної надійності спортсмена, підведення його до стану найвищої результативності у момент відповідального старту, реабілітації після невдалого виступу.

Отримані експериментальні дані використання методики ідеомоторного тренування при навчанні гімнастичним вправам свідчать про її значущість. Переваги полягають в розвитку здатності студентів викликати і аналізувати м'язово-рухові уявлення про рух, вносити корективи і, на підставі цього, самостійно управляти рухами.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / Александр Белкин. – М.: ФиС, 1983. – 128с.
2. Боген М. М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям: [учебное пособие] / Михаил Боген. – М.: ПИОЛИФК, 1985. – 42с.



3. Гимнастика: [учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений] / М. Л. Журавин, О. В. Заряцкая, Н. В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина. Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448с.
4. Конопкин О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / Олег Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе. – М., 1989. – С. 158-172.
5. Никифоров Ю. Б. Психорегуляцию – в практику физического воспитания школьников / Юрий Никифоров // Физическая культура в школе. – 1991. – № 7-10. – С.21-24.
6. Свищев И. Д. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры / Свищев И. Д., Ерегина С. В. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С.27-31.
7. Холодов Е. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Евгений Холодов, Виктор Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 246 с.
8. Хохлов С. И. Педагогическая техника и психорегуляция в учебном процессе / Сергей Хохлов // Советская педагогика. – 1989. – № 9. – С. 47-50.

