

УДК 37.037

Рімар Ю. І.

канд.наук. з фіз.вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ

Багато спортсменів успішно використовують метод уявних повторювань рухів, як процедуру, що сприяє прискоренню процесу навчання прийомам і навичкам, а також як елемент настроювання перед виконанням вправ. Тренери з спортивної гімнастики, аеробіки часто використовують даний метод при підготовці спортсменів. Даний ефективний засіб спортивного тренування використовується буквально у всіх видах спорту. Ті спортсмени, які подружилися з ідеомоторним тренуванням і бачать у ньому користь, як правило, виступають на змаганнях успішніше інших.

Актуальність теми полягає в тому, що ідеомоторні метод при правильній організації в кожному виді спорту може істотно підвищити «м'язову витривалість», спортивну працездатність і сприяти збереженню техніки складних вправ після перерви в тренуваннях. Ідеомоторика так само ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями.

Мета роботи: дослідити методи ідеомоторного тренування і сенсорної репродукції.

Завдання - вивчення проблематики методу ідеомоторного тренування в спорті і в регуляції психічних станів.

Ідеомоторне тренування - це уявне представлення рухів. Одні спортсмени знаходять, що ідеомоторне тренування корисне, інші, навпаки, не тільки не вміють його використовувати, але й впевнені, що воно заважає їм, забирає їх час. Причиною розчарування таких спортсменів в ефективності його застосування в тренувальному та змагальному процесі є не сама його сутність, а лише неправильне застосування даного методу.

Сутність ідеомоторного тренування в наступному. Представляючи рух, спортсмен ніби бачить себе з боку. Здатність бачити себе з боку є чималою підмогою для підготовки спортсменів і цю здатність необхідно розвивати.

Деякі спортсмени краще уявляють собі фіксовані образи, ніж рух в цілому. У додавання до уявного поданням своїх рухів шляхом візуальних уявлень більшість спортсменів використовують і уявну самооцінку кінестетичних відчуттів, пов'язаних із спогадом про виконання того чи іншого руху.

Підіб'ємо підсумки. Отже, щоб досягти високої точності руху, треба:

- перше, створити гранично точний уявний образ даного руху, на перших порах хоча б зоровий;

- друге, перевести цей образ, зберігаючи його високу точність, на рейки ідеомоторики, тобто зробити рух таким, щоб слідом за його уявним образом почали (нехай ледве помітно) функціонувати відповідні м'язові групи;

- третє, підібрати запрограмоване мовленнєве оформлення хоча б для найбільш головних - опорних - елементів у русі, який відпрацьовується.

До четвертого етапу – до фізичного виконанню руху - можна переходити тільки після того, як буде виконана попередня розминка м'язів, яким належить виконати намічений рух.