

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ РАБОТЕ С ЮНЫМИ ГИМНАСТКАМИ

Мустафаева Азиза Низомиддиновна

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Магистрант 2 курса

aziza.mn94@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается методика применения идеомоторной тренировки в работе с юными гимнастками. Проанализированы основные методические подходы, этапы внедрения и особенности использования идеомоторной тренировки в подготовке юных спортсменов. На основе анализа научной литературы представлены практические рекомендации по применению данного метода в тренировочном процессе.

Ключевые слова: идеомоторная тренировка, юные гимнастки, методика тренировки, художественная гимнастика, психологическая подготовка

Идеомоторная тренировка является важным компонентом подготовки юных гимнасток, способствующим ускоренному формированию двигательных навыков и повышению качества исполнения соревновательных элементов. Особую актуальность приобретает разработка методических подходов к применению идеомоторной тренировки с учетом возрастных особенностей юных спортсменов.

В основу исследования положен анализ научно-методической литературы по проблеме применения идеомоторной тренировки в художественной гимнастике. Используются методы теоретического анализа и обобщения данных научных публикаций. Проанализированы работы ведущих специалистов в области спортивной психологии и художественной гимнастики.

Методика применения идеомоторной тренировки в работе с юными гимнастками предполагает поэтапное внедрение данного метода в тренировочный процесс. На начальном этапе важно развить у спортсменок способность к созданию точных мысленных образов. Согласно исследованиям Карпенко Л.А. [1], этот процесс должен начинаться с простых элементов и постепенно усложняться.

Основными методическими принципами являются систематичность, последовательность и индивидуальный подход. Винер И.А. [2] отмечает необходимость учета возрастных особенностей при выборе продолжительности идеомоторной тренировки: для юных гимнасток 7-9 лет оптимальная длительность составляет 10-15 минут, для гимнасток 10-12 лет – 15-20 минут.

Методика включает несколько взаимосвязанных компонентов. Первый компонент – создание предварительного представления о движении. На этом этапе используются видеозаписи, демонстрация элементов тренером, схемы и рисунки [3]. Второй компонент – формирование точного мысленного образа движения. Здесь применяются специальные упражнения на развитие двигательного воображения [4].

Важным аспектом методики является сочетание идеомоторной тренировки с реальным выполнением элементов. По данным Zhang L. [5], наиболее эффективна следующая последовательность: мысленное представление – выполнение – анализ – корректировка – повторное мысленное представление.

Особое внимание уделяется эмоциональной составляющей идеомоторной тренировки. Johnson M. [6] подчеркивает важность создания позитивного эмоционального фона при работе с юными спортсменками. Это способствует лучшему усвоению материала и повышает мотивацию к тренировкам.

В методике выделяются три основных этапа работы: подготовительный, основной и совершенствующий. На подготовительном этапе формируются базовые навыки мысленного представления движений. Основной этап включает работу над конкретными элементами и связками. На этапе совершенствования происходит интеграция идеомоторной тренировки в целостную соревновательную программу [7].

Сивицкий В.Г. [8] рекомендует использовать специальные протоколы идеомоторной тренировки, где фиксируются качество мысленного представления,

возникающие трудности и прогресс спортсменки. Это позволяет контролировать эффективность применения методики и вносить необходимые коррективы.

Анализ методических аспектов применения идеомоторной тренировки в работе с юными гимнастками показывает необходимость системного и дифференцированного подхода. Эффективность методики зависит от правильного сочетания различных компонентов тренировки, учета возрастных особенностей и индивидуального подхода к каждой спортсменке. Дальнейшее развитие методики должно быть направлено на разработку более специализированных подходов для различных возрастных групп.

Существенным аспектом методики является разработка индивидуальных программ идеомоторной тренировки. По мнению Петровой Т.В. [7], индивидуализация должна учитывать не только возраст и уровень подготовки гимнастки, но и особенности её восприятия и мышления. Некоторые спортсменки лучше воспринимают визуальные образы, другие – кинестетические ощущения. Соответственно, методика должна адаптироваться под эти индивидуальные особенности.

Важным методическим аспектом является интеграция идеомоторной тренировки в процесс обучения новым элементам. При разучивании сложных технических элементов рекомендуется следующая последовательность: предварительное ознакомление с элементом, создание мысленного образа, идеомоторная проработка ключевых моментов техники, попытка реального выполнения. Такой подход позволяет снизить количество ошибок при первых попытках выполнения нового элемента и ускорить процесс обучения.

Особое внимание в методике уделяется работе над артистическим компонентом. Идеомоторная тренировка помогает юным гимнасткам лучше прочувствовать характер музыки, развить выразительность движений и эмоциональность исполнения. При этом важно сочетать мысленное представление движений с прослушиванием музыкального сопровождения.

В контексте предсоревновательной подготовки методика идеомоторной тренировки приобретает специфические особенности. На этом этапе акцент делается на мысленном прохождении соревновательной программы целиком, с особым

вниманием к сложным элементам и переходам между ними. Это помогает юным спортсменкам лучше подготовиться к соревновательной обстановке и снизить уровень предстартового волнения.

Методика также предусматривает работу над преодолением психологических барьеров и страхов. При выполнении сложных элементов у юных гимнасток часто возникает психологический барьер, который можно преодолеть с помощью правильно построенной идеомоторной тренировки. Постепенное мысленное освоение элемента помогает снизить уровень тревожности и повысить уверенность в своих силах.

Отдельного внимания заслуживает вопрос контроля эффективности идеомоторной тренировки. Рекомендуется вести специальные дневники, где фиксируются качество мысленных представлений, возникающие трудности и прогресс в освоении элементов. Это позволяет не только отслеживать эффективность тренировок, но и корректировать методику в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карпенко, Л.А. (2018). Методика тренировки в художественной гимнастике. М.: Советский спорт.
2. Винер, И.А. (2020). Подготовка юных гимнасток. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.
3. Белкин, А.А. (2019). Идеомоторная подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт.
4. Быстрова, И.В. (2023). Психологическая подготовка юных гимнасток. Теория и практика физической культуры, 5, 45-48.
5. Zhang, L. (2022). Mental Training in Young Athletes. International Journal of Sports Science, 12(3), 89-97.
6. Johnson, M. (2021). Psychological Training in Youth Sports. Sport Psychology Journal, 15(2), 156-169.
7. Петрова, Т.В. (2021). Современные методы подготовки в художественной гимнастике. М.: Спорт.
8. Сивицкий, В.Г. (2021). Психологическая подготовка спортсменов. Минск: БГУ.