

УДК 796.41

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-07>

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ АЕРОБНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Кубатко А. І.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

Національний університет «Запорізька політехніка»

вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0001-8542-8804

alyakubatko5@gmail.com

Кириченко О. В.

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

Національний університет «Запорізька політехніка»

вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0001-7136-0984

lena181961@ukr.net

Агаманюк С. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту

Національний університет «Запорізька політехніка»

вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0002-4800-5965

asi2312@ukr.net

Ключові слова: *ідеомоторне тренування, елемент, спортивна аеробіка, вдосконалення, техніка.*

Сучасний етап розвитку фізичної культури і спорту дедалі більше спрямований на відповідність викладання спеціалізованих дисциплін підвищенню рівня здоров'я студентів, досягненню високих спортивних і технічних результатів, а це вимагає кваліфікованої професійної підготовки фахівців та інноваційних підходів до занять.

Окрім великої кількості спеціальних психічних і фізичних якостей, які повинен мати фахівець із фізичної культури і спорту, викладач або тренер, представники цих професій повинні мати високий рівень знань про техніку, методику навчання і вдосконалення різних рухових дій [1; 2]. На думку Г.М. Соловйова, А.А. Белкіна, М.М. Богена, однією з важливих складових частин професійної підготовки фахівця є вміння демонстрації рухових вправ, а це можливо завдяки високому індивідуальному рівню технічної майстерності та, як стверджують М.Р. Могендович і А.Р. Якубовська, психомоторним навичкам виконання різних вправ [3; 4; 9].

Саме із впровадженням у спортивну практику прийомів уявного тренування пов'язують сучасні тренери свої надії на рішення таких проблем, як підвищення психологічної надійності спортсмена, підведення його до стану найвищої результативності в момент відповідального старту, реабілітації після невдалого виступу. Методи, що використовуються в ідеомоторному тренуванні, сутність якого полягає в розвитку здатності спортсмена викликати й аналізувати м'язово-рухові уявлення про рух, вносити в них корективи та на підставі цього керувати

рухами, добре зарекомендували себе як на початкових етапах освоєння складних технічних елементів, так і при відновленні навичок, втрачених внаслідок тривалої перерви у тренуваннях [3]. Уявні вправи дають можливість спортсмену вийти за рамки безпосереднього досвіду і зробити аналіз явищ на теоретичному рівні, виявити приховані можливості, намітити шляхи їх реалізації.

У дослідженні нами зроблена спроба вивчення питання практичного використання методики ідеомоторного тренування у процесі навчання аеробним елементам спортсменів і підвищення техніки їх виконання.

IMPROVEMENT OF TECHNIQUE OF PERFORMANCE OF AEROBIC ELEMENTS IN ATHLETES BY MEANS OF IDEOMOTOR TRAINING IN SPORTS AEROBICS

Kubatko A. I.

Candidate of Pedagogical Sciences,

Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Types of Sports

“Zaporizhzhia Polytechnic” National University

Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-8542-8804

alyakubatko5@gmail.com

Kirichenko O. V.

Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Types of Sports

“Zaporizhzhia Polytechnic” National University

Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-7136-0984

lena181961@ukr.net

Atamanuk S. A.

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,

Associate Professor at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Types of Sports

“Zaporizhzhia Polytechnic” National University

Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-4800-5965

asi2312@ukr.net

Key words: *ideomotor training, element, sports aerobics, improvement, technique.*

The modern stage of physical training and sports development is increasingly focused on the correspondence of teaching specialized disciplines to the improvement of students' health level, achievement of high sports and technical results, and this requires qualified professional training of specialists and innovative approaches to classes.

Along with a large number of special mental and physical qualities, which should be possessed by a specialist in physical culture and sports, a teacher or a coach, all people of these professions should have a high level of knowledge about techniques, methods of teaching and improvement of various motor activities [1; 2].

According to Professor G.M. Solovyov, A.A. Belkin, M.M. Bogen, one of the important components of professional training of a specialist is the ability to demonstrate motor exercises, and this is possible due to the high individual level of technical skill, and as M.R. Mogendovich and A.R. Yakubovskaya assert psychomotor skills to perform various exercises [3; 4; 9].

It is with the introduction of imaginary training techniques into sports practice that modern coaches pin their hopes on solving such problems as improving

the psychological reliability of an athlete, bringing him to the state of high performance at the moment of a responsible start, rehabilitation after an unsuccessful performance. The methods used in ideomotor training, the essence of which is to develop an athlete's ability to induce and analyze muscle and motor concepts of movement, make adjustments to them and on this basis, to manage movements, have proven to be good both in the initial stages of mastering complex technical elements, and in restoring skills lost as a result of a long break in training [3]. Imaginary exercises give an opportunity to an athlete to go beyond the direct experience and make an analysis of phenomena theoretically, to reveal hidden opportunities, to outline ways of their realization. In the research we made an attempt to study the question of practical use of the method of ideomotor training in the process of training aerobic elements of sportsmen and increase the technique of their performance.

Актуальність роботи полягає в її відповідності сучасним вимогам до підвищення якості підготовки спортсменів загалом і технічної майстерності зокрема на підставі використання у процесі навчання методики ідеомоторного тренування.

Ідеомоторне тренування – це планомірне повторюване, свідоме, активне представлення і відчуття освоєваної навички. Ідеомоторне тренування може застосовуватися на усіх етапах підготовки спортсмена. Активне представлення реально виконуваних рухових навичок сприяє оволодінню ними, їх зміцненню, коригуванню, а також прискоренню вдосконалення. Представлення рухів можна класифікувати таким чином:

- як ідеальну картину (зразок) реальних дій, які, будучи програмою рухової діяльності, виконують програмуючу функцію;
- як образ, який допомагає процесу освоєння руху і виконує таким чином тренуючу функцію;
- як образ, який виникає у процесі контролю і виправлення рухів по ходу їх виконання, як сполучну ланку, що здійснює тим самим регуляторну функцію.

Усі три функції характеризуються синхронністю.

Механізм дії ідеомоторного тренування виражається в тому, що за рахунок використання м'язового потенціалу відбувається неусвідомлена і невидима іннервація м'язів, імпульсна структура якої відповідає рухам, які відчуються, представляються, або уявним. «Життєвість», або «реальність», представлення ідеомоторного рухового акту визначає об'єм залучених у «внутрішню реалізацію» рівнів та ефективність ідеомоторного тренування.

I. Внутрішня актуалізація:

- а) експозиційна фаза (програма нижнього ступеня аутогенного тренування; деякі вправи);
- б) обсервативна фаза (спостереження) – оптичне зображення рухового циклу з особливим акцентуванням основних моментів за допомогою кіно- відеозаписів або кінограм;
- в) ідеомоторна фаза (3–5-кратне повторення внутрішнього представлення відповідно до письмового завдання).

II. Зовнішня реалізація:

- а) імітаційна фаза – елементи ідеомоторної вправи реально виконуються в тимчасовій послі-

довності у загальних рисах («натяк» на рух) або ніби повторюючи уявне;

б) фаза практичного тренування (вправа, тренувана ідеомоторним методом, виконується практично).

Мета нашого дослідження – покращення техніки виконання aerobic елементів у спортсменів, котрі займаються спортивною aerobicкою. Це призведе до зросту оцінок за техніку виконання, а також покращить синхронність виконання елементів і композицій, підвищить загальну оцінку на змаганнях українського та міжнародного рівня.

Методи й організація дослідження. У нашому дослідженні брали участь студенти і спортсмени, які тренуються у збірній команді НУ «Запорізька Політехніка» зі спортивною aerobicкою. Для експерименту було сформовано дві групи по 10 дівчат віком 17–23 роки: у I групі тренування проходило за звичним планом, а у II групі було застосовано ідеомоторне тренування. У II групі велику увагу приділили обсервативній фазі (спостереження) – робилися відеозйомки, які постійно використовувалися для виправлення помилок спортсменів при виконанні вправи. Експеримент проводився упродовж 6 місяців із вересня по лютий, тренування проводилося 4 рази на тиждень по 3 години.

У процесі вирішення поставленої мети нами використовувалися такі методи дослідження:

1. Вивчення і теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Метод бальної оцінки.
3. Метод самооцінки.
4. Математична обробка отриманих результатів.

Для з'ясування проблеми дослідження, його значущості в сучасній підготовці спортсменів проведено аналіз інноваційної науково-педагогічної та спортивної літератури і Інтернет-видань [6–8]. У процесі роботи вивчалися відомості про професійну та фізичну підготовленість студентів і спортсменів, які брали участь у експерименті.

Метод бальної оцінки використовувався в експериментальній частині роботи для порівняльного аналізу показників у досліджуваних групах. Суть методу полягає у виставленні оцінки за техніку виконання елементу у спортивній aerobicці.

Для експерименту було обрано елемент групи С (стрибки)–зповоротомна 180° стрибокзгнувшись,

поворотом на 180° в упор лежачи (½ Turn pike jump ½twist to push up). Цінність цього елемента у бальній шкалі – 8,0, при ідеальному виконанні [10].

Мінімальні вимоги для оцінювання складності цього стрибка:

- руки та ноги повинні приземлитися одночасно;
- виконаний без падіння;
- ноги як мінімум паралельні полу.

Помилки, характерні для оцінювання виконання стрибка, вказані у табл. 1 [11].

Таблиця 1

Характерні помилки для групи С	0,1	0,3	0,5
Неконтрольовані руки у фазі польоту	0,1		
Коліна не на рівні талії під час стрибка групування	0,1	0,3	0,5
Ноги не паралельні полу у підгрупах стрибків: Зігнувшись ноги нарізно, Зігнувшись, Козак, Шпагат	0,1	0,3	0,5
Махова нога не паралельна полу у стрибках: Ножиці, Перекидний, Розніжка у шпагат	0,1	0,3	
У підгрупі стрибки у шпагат і перекидний кут між стегнами менше ніж 180°	0,1	0,3	0,5
Ноги та руки неодноразом торкаються підлоги при приземленні		0,3	0,5
Для стрибків «від осі» та Батерфляй – тіло та ноги нижче горизонталі	0,1	0,3	0,5
Приземлення у шпагат: неправильне положення рук	0,1	0,3	0,5
Торкання підлоги один раз		0,3	
Торкання підлоги два рази і більше			0,5

Метод самооцінювання використовувався для оцінки індивідуального здоров'я студентів і спортсменів, які взяли участь в експерименті.

Статистична обробка результатів експерименту проводилася з використанням математичних формул обчислення.

Результати досліджень показали, що у контрольній групі бальна оцінка стрибка зросла на 0,4 бали, в експериментальній – на 0,8 і наприкінці дослідження оцінка досягла найвищого балу за цей елемент – 8,0. Також значно покращилася синхронність виконання елемента та хореографії рук і ніг у групових композиціях (трійка, група).

Порівняльний аналіз бальної оцінки технічного виконання з поворотом на 180° стрибка зігнувшись, поворотом на 180° в упор лежачи (½ Turn pike jump ½twist to push up) дозволив визначити, що: у спортсменів, котрі тренуються з використанням ідеомоторного тренування, бал за техніку виконання зріс до 8,0; у спортсменів, які тренуються за звичайною програмою, – 7,5±0,2 бали. Відмінності в отриманих результатах достовірні та дорівнюють 0,5 бала.

Висновки. Отримані експериментальні дані використання методики ідеомоторного тренування для підвищення техніки виконання елементів у спортивній аеробіці свідчать про її значущість. Переваги полягають у розвитку здатності спортсменів викликати й аналізувати м'язово-рухові уявлення про елемент і помилки, вносити корективи та покращувати свою майстерність при виконанні.

Вивчення й аналіз усесторонньої підготовки спортсменів дали змогу виявити, що впровадження у спортивну практику прийомів ідеомоторного тренування приводить до вирішення таких питань, як підвищення технічної майстерності та психологічної надійності спортсменів, підведення їх до стану максимальної результативності в момент відповідального старту, реабілітації після невдалого виступу.

Таблиця 2

Результати дослідження

Оцінка за техніку виконання елемента	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	М (на скільки зросла оцінка)
Контрольна група	7,1±0,2	7,5±0,2	0,4
Експериментальна група	7,2±0,2	8,0	0,8

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев. А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции. Москва, 1979. С. 27.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие. Москва : Физкультура и спорт, 1978. С. 224.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. Москва : ФиС, 1983. С. 128.
4. Боген М.М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям : учебное пособие. Москва : ПИОЛИФК, 1985. С. 42.
5. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Москва : Физкультура и спорт, 1989.

6. Забельский С.Ю. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления. *Инновации в подготовке специалистов по физической культуре и спорту: программа курса*. Ставрополь : Сервисшкола, 2005. С. 24.
7. Лубышева Л.И., Магин В.А. Концепции модернизации процесс профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту: *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 12. С. 13–16.
8. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 12.
9. Якубовская А.Р. Методика психомышечной саморегуляции для снижения нервно-психического и мышечного утомления. *Методические рекомендации*. Москва, 1987. С. 25.
10. Studme.org. Вправи гімнастичної аеробіки. URL: https://m.studme.org/253705/pedagogika/uprazhneniya_gimnasticheskoy_aerobiki.
11. Законы, кодексы та нормативно-правові акти. Правила виду спорту «спортивна аеробіка. URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-aerobika-utv-prikazom-minsportturizma-rossii/#101291>.

REFERECES

1. Alekseev A.V. (1979) Psychomuscular training is a method of mental self-regulation. P. 27.
2. Ashmarin B.A. (1978) Theory and methods of pedagogical research in physical education (manual for students, graduate students and teachers of physical education). Physical Culture and Sports. P. 224.
3. Belkin A.A. (1983) Ideomotor training in sports. P. 128.
4. Bogen M.M. (1985) Methodological bases of the theory of training of motor actions: The textbook. Moskva: PIOLIFK, 1985. P. 42.
5. Dineyka K.B. (1989) Movement, breathing, psychophysical training. Physical culture and sports.
6. Zabelsky S.Y. (2005) System of bioeconomic psychomotor health strengthening. Innovations in the training of specialists in physical culture and sports. Stavropol: Service School, P. 24.
7. Lubysheva L.I., Magin V.A. (2003) Concepts of modernization process of professional training of a specialist in physical culture and sports: Theory and practice of physical culture. Vol. 12. P. 13–16.
8. Svishchev I.D., Eregina S.V. (2001) Professional training and advanced training of specialists in the field of physical culture. Theory and practice of physical culture. Vol. 12.
9. Yakubovskaya A.R. (1987) Methods of psychomuscular self-regulation to reduce neuropsychological and muscular fatigue. Methodical recommendations. P. 25.
10. Studme.org. Exercises for gymnastic aerobics. URL: https://m.studme.org/253705/pedagogika/uprazhneniya_gimnasticheskoy_aerobiki.
11. Laws, codes and regulations. (2010) [Electronic resource]: Rules of the sport “sports aerobics”. URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-aerobika-utv-prikazom-minsportturizma-rossii/#101291>.