Метод идеомоторной тренировки в баскетболе.

Учитель физической культуры КШДС № 33.

Алиев. В.Т.

Метод идеомоторной тренировки хорошая помощь в освоении и совершенствовании сложно координационных движений в баскетболе, это процесс, который в виде мысленного представления движения или, говоря другими словами, в виде идеи, родившиеся в сознании, затем реализуемая в моторике(в реальном выполнением бросков или их отдельных элементов).Подключать идеомоторную тренировку лучше, когда качественное выполнение любого движения «становится», стабильно прочным в сознании был, изначально заложен правильный мысленный образ нужного движения, которое затем путем многократных и аккуратных повторений стало выполняться автоматически и всегда хорошо. Начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, что позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки. При овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента. Эффект идеомоторной тренировки заметно возрастает, если техническое действие облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто чтобы учащиеся представляли то или иное движение, а одновременно проговаривали его про себя или вслух, тогда элементы действий, совершаемых учащимся, играют роль закрепляющего фактора. Словесные обозначения элементов действий объединяются в словесную формулу действия. Приведу пример такой формулы, используемой при отработке броска одной рукой в прыжке:

А.Исходное положение.

1.Мяч располагается близко к телу.

2.При подъеме вверх мяч проходит перед лицом.

3.Перед началом движения мяч располагается перед грудью в центре тела.

4.Локти удобно опущены по сторонам.

5.Части тела не отклоняться по вертикали.

6.Перед началом отталкивания ноги в коленях согнуты .

7.Ноги расставлены на ширине плеч. Ступни ног параллельно.

Б.Перед движением предплечья вперед.

1.Кисть поддерживающей руки располагается сбоку.

2.Перед выпуском мяча пальцы поддерживающей руки направлены вверх.

3. Кисть поддерживающей руки не отклоняться в сторону.

4.Все звенья бросающей руки располагаются на одной линии, не отклоняющейся далеко от вертикали.

5.Все звенья находятся на линии вертикали.

6.Ноги полностью выпрямлены.

7.Носки ступней ног опущены вниз.

В.При выпуске мяча.

1.Бросающая рука вытянута в направлении корзины.

2.Мяч выпускается через указательный палец.

3.После выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены вниз.

4.Пальцы поддерживающей руки при выпуске чуть отклоняются в стороны.

5.Локоть бросающей руки не должен отклоняться от линии броска.

6.Ноги полностью выпрямлены.

7.Носки ног должны быть опущены вниз.

Первоначальные словесные формулы по мере вырабатывания автоматизмов довольно быстро сокращаются, а словесные обозначения объединяются в блоки. В примере, приведенном ниже вместо 21 словесных обозначений элементов действий баскетболист при броске одной рукой в прыжке, использовал уже 8:

А.Исходное положение.

1.Уверенная стойка.

2.Мяч располагается перед грудью в центре тела.

Б.Перед движением предплечья вперед.

1.Пальцы поддерживающей руки направлены вверх.

2.Все звенья находятся на линии вертикали.

3.Ноги полностью выпрямлены.

В.При выпуске мяча.

1.Четкий выпуск мяча.

2.Мяч выпускается через указательный палец.

3.После выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены вниз.

Так же учащимся нужно объяснить, что неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением действия. Это одна из довольно распространенных ошибок. Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное — представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, учащиеся думает о том, что ему необходимо попасть в кольцо, эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в кольцо очень сложно. «Перестарался, очень хотел», — говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Перед налом применения данного метода в течении года на базе школы был проведен эксперимент, в нем приняли участие учащиеся 5и 6 классов. Которые были разделены на две группы: контрольную 5А,6А и экспериментальную 5Б,5В,6Б,6В класс. На этапе начального изучения штрафного броска, была выявлена динамика изменения показателей тестирования в экспериментальной и контрольной группе. Исходный показатель при десяти штрафных бросках составили в среднем в 5 классах 3 попадания, в 6 классах 4. После проведенного эксперимента результативность повысилась в экспериментальной группе 5 классов до 5 попаданий, в 6 классах до 6. Испытуемые экспериментальной группы, превзошли испытуемых контрольной группы в среднем на 20%.

Таким образом, анализ полученных результатов дают основание утверждать, идеомоторная тренировка, или мысленная репетиция, полноценный метод, который эффективен на ранних стадиях освоения навыка (с 5 класса) и в комплексе с другими тренировками дает больший эффект в обучении, чем одна только физическая подготовка, навыки осваиваются быстрее и в более правильном виде. Его применение не нуждается в материальных расходах, им довольно просто овладеть и он дает возможность подняться на принципиально новую ступень в подготовки учащихся. Юноши и девушки нашей школы являются неоднократными победителями и призерами районных и городских соревнований по баскетболу.

Литература

1.Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. — Х.: Гуманитарный центр, 2007.

2.Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем.

3.Алексеев А. В. Психическая подготовка в теннисе: Идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки. — М., 2005.

4.Алексеев А. В. Познай себя, или Ключ к резервам психики. — М., 2004.

5.Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979.

6.Плигин А. А., Герасимов А. В. «Руководство к курсу НЛП-практик. — М., 2000.

7.Худадов Н. А. «Опыт изучения общения партнеров в спортивных группах (командах) единоборцев высокой квалификации»//журнал «Спортивный психолог» — 2003.