

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет повышения квалификации специалистов образования**

**РЫБАЧЁНОК
СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА**

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ТРОЙНОГО
ПРЫЖКА В ДЛИНУ ТОЛЧКОМ ДВУХ НОГ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ПУТЁМ ИДЕОМОТОРНОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

Квалификационная работа

Минск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	3
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	6
1.1. Метод идеомоторной тренировки как инновационная форма подготовки учащихся (спортсменов) при обучении. Способы реализации его на уроках физической культуры и здоровья	6
1.2.Методика идеомоторной тренировки.	9
ГЛАВА 2 ВЛИЯНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНО КООРДИНАЦИОННОГО ДЕЙСТВИЯ –ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУХ НОГ	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	16
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	20

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

ДД – двигательное действие;

ИТ – идеомоторная тренировка;

МИТ-методика идеомоторной тренировки.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

Актуальность работы

Актуальность темы состоит в том, что идеомоторный метод(ИМ) при правильной организации в каждом виде спорта, при формировании любого двигательного навыка или сложно координационного действия (СКД) может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва, как в тренировочном процессе, так и в учебной деятельности. Идеомоторика так же эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний, обучающихся перед соревнованиями.

Социальный заказ

На современном этапе внимание представителей сферы физического воспитания и спорта направлено на разработку инновационных методов, как в учебном, так и в тренировочном процессе, которые позволят добиться высоких спортивных результатов и в то же время сохранить и улучшить здоровье занимающихся.

Проблема оптимизации процесса освоения и закрепления технико-тактических действий, развития их и поддержания на высоком уровне, является одной из наиболее актуальных в современном спорте. В спорте высших достижений огромное значение имеет поиск наиболее рационального использования затрат времени с целью его минимизации для формирования эффективного и долгосрочного навыка при освоении двигательных действий (ДД) различной направленности и уровня сложности вне зависимости от возраста обучающихся. В процессе совершенствования спортивного мастерства бесспорна ментальная подготовка спортсмена, которая включает идеомоторную тренировку (ИТ).

Многолетний опыт работы показал, что при освоении технико-тактических действий учащиеся не зависимо от возрастной категории и физической подготовленности не всегда могут повторить предложенные программой движения, комбинации ДД с первого и порой даже после многократного повторения. Часто у учащихся встречается уже неправильно сформированный двигательный навык, страх перед выполнением некоторых видов упражнений учебной программы или их элементов. И всё это в комплексе мешает им в полной мере освоить на должном уровне учебную программу и достигнуть высоких результатов в спортивной деятельности.

При овладении двигательными навыками во время изучения всех разделов учебной программы, учащимся требуется большая концентрация внимания не только на упражнении в целом, но и на отдельных его элементах. Наравне с этим, необходимо сосредоточиться на точном выполнении каждого элемента в отдельности, для полноты и правильности выполнения ДД в целом. Для изучения игровых, координационных ДД чаще всего используют повторное, многократное выполнение конкретного ДД или его элемента, до момента его правильного и последующего автоматического воспроизведения. Зачастую такие повторения занимают длительное время урока, а порой и несколько уроков подряд и не всегда приводят к желаемому результату, то есть к правильному овладению двигательным элементом и ДД в целом. Не редко у учащихся формируется не правильная техника выполнения упражнения, которая в последующем переходит в неправильно сформированный навык. Наряду с этим возникает вопрос: в чем же суть освоения ДД и формирование на основе него двигательного навыка? Как добиться минимизации затраты времени урока при изучении новых двигательных элементов и действий в целом, не потеряв качество воспроизведения ДД? И тут наиболее продуктивным и емким методом будет являться – метод идеомоторной тренировки.

Метод идеомоторной тренировки можно использовать с самыми разными целями: для преодоления страха (боязнь, получения травмы и др.), для внушения определенных установок перед игрой, для мобилизации волевых усилий, для снятия слишком острых реакций в стрессовых ситуациях

Идеомоторная тренировка способствуют не только повышению качества обучения у учащихся технико-тактическим действиям, но и лучшему сохранению или быстрому восстановлению уже освоенных ДД.

Перспективы развития опыта

- ✓ пополнение методической копилки педагогическими находками;
- ✓ применение собранных материалов на уроках физической культуры и здоровья, в тренировочном процессе при подготовке спортсменов, в частности волейболистов;
- ✓ трансляция собственного опыта в системе методической работы со взрослой аудиторией (тренинги).

Объект исследования: учащиеся 5-11 классов, районная волейбольная команда 1996-1991 г.р.

Предмет исследования: влияние идеомоторной тренировки на качество выполнения сложно координационного действия, на примере тройного прыжка с места толчком двух ног.

Гипотеза исследования: при целенаправленном использовании идеомоторной тренировки на уроках физической культуры и здоровья навык сложно координационного действия формируется быстрее, надёжней не теряя при этом качество выполнения и минимизирует затраты времени на уроке (на примере тройного прыжка с места толчком двух ног)

Цель: оптимизировать процесс освоения и закрепления технико-тактических действий путём идеомоторной тренировки, совершенствуя навык выполнения тройного прыжка с места толчком двух ног через МИТ.

Задачи:

1. Выявить влияние ИТ на учащихся 5-11 классов при освоении сложно координационного действия, определить закономерности в обучении и совершенствовании технико-тактических действий у учащихся 5-11 классов и у спортсменов, районной команды по волейболу 1996 -1991 г.р.;
2. Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка с места толчком двух ног;
3. Отследить преемственность использования МИТ у учащихся 5-11 классов и у спортсменов, районной команды по волейболу.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников;
2. Констатирующий педагогический эксперимент;
3. Математический анализ статистических данных;
4. Рефлексия опыта собственной педагогической деятельности.

Список используемых источников

1. Алексеев А.В. "Ауто...Гипно...Идео...Моторика" (система АГИМ). Источник - Спортивная психология
2. Алексеев. А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции. - М., 1979. - 27с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры). - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224с.
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 1983. - 128с.
5. Боген М.М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям: Учебное пособие. – М.: ПИОЛИФК, 1985. - 42с.
6. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985. - 89-91, 132с.
7. Никифоров Ю.Б. Психорегуляция в практике физического воспитания школьников. //Физическая культура в школе. - 1991.- № 7-10.
8. Степанова, М. А. Л. С. Выготский и П. Я. Гальперин (2000). Предпосылки теории планомерно-поэтапного формирования умственных действий и понятий: Вопросы психологии, 2000, № 6.
9. Хохлов С.И., Лосавио О.В. Педагогическая техника и психорегуляция в учебном процессе // Советская педагогика. – М., 1989, № 9. - с. 47-50.
- 10.«Физичная культура и здароуе» журнал. Серыя «У дапамогу педагогу» заснавана у 1995 годзе.1(50)/2008 РУП «Выдавецтва «Адукацыя і выхаванне» Міністэрства адукацыі РБ.
- 11.<https://www.google.by/webhp?sourceid=chrome-instant&ion>