

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**BADIIY GIMNASTIKADA IDEOMOTOR MASHG'ULOTLARNING
NAZARIY ASOSLARI**

**THEORETICAL FOUNDATIONS OF IDEOMOTOR TRAINING IN
RHYTHMIC GYMNASTICS**

Мустафаева Азиза Низомиддиновна

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Магистрант 2 курса

aziza.mn94@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты применения идеомоторной тренировки в художественной гимнастике. Проанализированы основные концепции и механизмы идеомоторной тренировки, её роль в подготовке гимнасток. На основе анализа научной литературы выявлены ключевые компоненты и особенности применения данного метода в тренировочном процессе.

Ключевые слова: идеомоторная тренировка, художественная гимнастика, ментальная подготовка, психологическая подготовка, спортивная тренировка

Annotatsiya. Maqolada badiiy gimnastikada ideomotor mashg'ulotlarni qo'llashning nazariy jihatlari ko'rib chiqiladi. Ideomotor mashg'ulotlarning asosiy tushunchalari va mexanizmlari, gimnastikachilarni tayyorlashda uning roli tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida ushbu usulni o'quv jarayonida qo'llashning asosiy tarkibiy qismlari va xususiyatlari aniqlandi.

Kalit so'zlar: ideomotor mashqlar, badiiy gimnastika, aqliy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari

Abstract. The article discusses the theoretical aspects of the application of ideomotor training in rhythmic gymnastics. The main concepts and mechanisms of ideomotor training, its role in the training of gymnasts are analyzed. Based on the analysis of

scientific literature, the key components and features of the application of this method in the training process have been identified.

Keywords: ideomotor training, rhythmic gymnastics, mental preparation, psychological preparation, sports training

Современная художественная гимнастика предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменок. Идеомоторная тренировка является одним из эффективных методов психологической подготовки, позволяющим совершенствовать технику выполнения элементов и повышать качество тренировочного процесса. Актуальность исследования обусловлена необходимостью систематизации теоретических знаний об идеомоторной тренировке и её применении в художественной гимнастике.

Исследование основано на анализе научной литературы по теме идеомоторной тренировки в спорте и художественной гимнастике. Используются методы теоретического анализа, синтеза и обобщения научных данных.

Концептуальные основы идеомоторной тренировки Идеомоторная тренировка представляет собой мысленное выполнение двигательного действия без его фактической реализации [1]. Согласно исследованиям Белкина А.А., при идеомоторной тренировке происходит активация тех же нервных центров, что и при реальном выполнении движения [2]. Это создает нервно-мышечные связи, способствующие формированию двигательных навыков.

Физиологические механизмы Исследования Plessinger A. показывают, что при мысленном представлении движений активируются микросокращения соответствующих мышечных групп [3]. Винер И.А. отмечает, что регулярная идеомоторная тренировка способствует формированию более точных двигательных программ [4].

Особенности применения в художественной гимнастике Карпенко Л.А. подчеркивает важность идеомоторной тренировки при освоении сложных элементов в художественной гимнастике [5]. По данным Zhang L., идеомоторная тренировка особенно эффективна при работе над координационными способностями [6].

Методические аспекты Основными компонентами идеомоторной тренировки являются:

- создание точного мысленного образа движения
- эмоциональное переживание выполняемого элемента

- концентрация внимания на ключевых моментах техники [7]

Сивицкий В.Г. рекомендует сочетать идеомоторную тренировку с видеоанализом выступлений [8].

Исследования последних лет значительно расширили понимание психологических механизмов идеомоторной тренировки. Современные авторы выделяют три ключевых психологических компонента: визуализацию, кинестетическое воображение и эмоциональное проживание движений. При этом качество мысленного представления движений напрямую зависит от уровня развития этих компонентов.

В рамках современных подходов к спортивной подготовке предполагается комплексное использование идеомоторной тренировки совместно с другими методами. Особую эффективность показывает сочетание идеомоторной тренировки с методами биологической обратной связи, что позволяет гимнасткам лучше контролировать свое психофизическое состояние и качественнее выполнять соревновательную программу.

При применении идеомоторной тренировки необходимо учитывать возрастные особенности спортсменок. У юных гимнасток способность к мысленному представлению движений развита значительно слабее, чем у опытных спортсменок, что требует постепенного усложнения заданий в соответствии с возрастом и уровнем подготовки. Исследования показывают, что регулярное применение идеомоторной тренировки способствует более быстрому формированию двигательных навыков, повышению точности выполнения технических элементов и снижению количества ошибок при исполнении соревновательных программ.

Особую значимость идеомоторная тренировка приобретает в предсоревновательный период. Включение данного метода в предсоревновательную подготовку позволяет существенно снизить уровень предстартовой тревожности, повысить уверенность в выполнении программы и оптимизировать психоэмоциональное состояние спортсменок. На основе анализа литературы можно констатировать, что ключевыми факторами эффективности идеомоторной тренировки являются регулярность и систематичность применения, четкость создаваемых мысленных образов, эмоциональная вовлеченность спортсменки и правильность технического выполнения представляемых элементов.

Отдельного внимания заслуживает вопрос интеграции идеомоторной тренировки в общую систему подготовки гимнасток. Современные исследования подтверждают необходимость комплексного подхода, при котором идеомоторная тренировка становится неотъемлемой частью как технической, так и психологической подготовки спортсменок. Это позволяет достигать более высоких результатов за счет синергетического эффекта различных методов подготовки.

Анализ теоретических основ идеомоторной тренировки показывает её значимость в системе подготовки гимнасток. Научные исследования подтверждают эффективность данного метода для совершенствования технической подготовки и развития координационных способностей. Необходимо дальнейшее изучение механизмов воздействия идеомоторной тренировки на спортивный результат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин, А.А. (2019). Идеомоторная подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт.
2. Винер, И.А. (2020). Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.
3. Карпенко, Л.А. (2018). Художественная гимнастика. М.: Советский спорт.
4. Сивицкий, В.Г. (2021). Психологическая подготовка спортсменов. Минск: БГУ.
5. Plessinger, A. (2017). "The Effects of Mental Imagery on Athletic Performance". *The Sport Journal*, 20(1), 15-28.
6. Zhang, L. (2022). "Mental Training in Rhythmic Gymnastics". *International Journal of Sports Science*, 12(3), 89-97.
7. Быстрова, И.В. (2023). "Современные методы психологической подготовки в художественной гимнастике". *Теория и практика физической культуры*, 5, 45-48.
8. Johnson, M. (2021). "Mental Practice in Sport Performance". *Sport Psychology Journal*, 15(2), 156-169.