

Обзорная статья

Использование идеомоторной тренировки в стрелковом виде спорта

Гахраманова З.И., Ахмедова С.А., Джафарова А.К.¹

¹*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Дата публикации.

Принято к печати: 1 мая 2018;

Напечатано: 5 июля 2018

© 2018 АГАФКС. Все права защищены.

Ключевые слова: идеомоторная тренировка, стрельба, пистолет

Стрельба из пневматического оружия впервые вошла в программу Олимпийских Игр в 1984 году. В настоящее время в данном виде стрельбы проводятся Чемпионаты Мира, Европы. Очень часто стрелки, возбужденные азартом соревнования, часто плохо контролируют свои действия, реагируют на отвлекающие раздражители, поддаются эмоциям, что оказывает отрицательное влияние на результат стрельбы. Такое поведение спортсменов обусловлено неполной концентрацией внимания на производстве выстрела.

Успешное выступление спортсмена на соревнованиях предполагает постоянное совершенствование техники выполнения отдельных элементов двигательных действий, изыскания новых путей и приемов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в стрельбе [2].

Одним из таких приемов является идеомоторная тренировка. Сущность идеомоторной тренировки заключается в способности человека вызывать соответствующие двигательные реакции в организме и изменять функциональное состояние многих систем его путем представления своих действий или движений и на основе этого целенаправленно управлять ими [1, 3]. В основе построения идеомоторной тренировки лежит положение выдающегося физиолога Сеченова о том, что в центральной нервной системе соответствующих анализаторах при

«проигрывании» в нашем воображении определенных двигательных действий происходят процессы, близкие к тем, которые совершаются при реальных действиях. Далее по тем же проводящим нервным путям соответствующие сигналы передаются к тем же самым группам мышц со значительно меньшей интенсивностью [4]. Таким образом, есть все основания предположить, что регулярное мысленное повторение двигательного действия тренирует нашу нервную систему, готовя ее к воспроизведению реального действия.

Дело в том, что в нашем виде спорта основные действия спортсменов трудно оценивать со стороны по уровню их технического совершенства. В большинстве видов спорта уровень технического мастерства спортсмена может видеть не только специалист, но и любой зритель на трибунах или у экрана телевизора. В стрелковом виде спорта судить об уровне технического мастерства спортсмена можно главным образом по достоинству пробоин на мишенях [3].

Некоторые суждения о технической правильности выполнения стрелком спортивных действий специалисты могут вынести с использованием стрелкового тренажера СКАТТ. Наравне с таким стрелковым тренажером незаменимую помощь может оказать правильно построенная регулярная идеомоторная тренировка.

Исходя из предложений, что включение в подготовку стрелков занятий по идеомоторной настройке будет способствовать повышению их спортивного мастерства, мы решили включить в тренировочный процесс пункты составленного нами комплекса. Этот комплекс включал в себя следующие положения:

1. Мысленное представление последних 5-10 мин подготовки к тренировке.
2. Мысленное представление наилучшей изготовки.
3. Мысленная наводка с представлением зрительного расположения мишени, мушки, прицела. Произведение 5 выстрелов с вызыванием мышечных ощущений.

Проведение вышеуказанного комплекса предусматривалось в следующие моменты:

- во время отдыха
- перед сном в постели
- в транспорте

Для решения задачи о влиянии идеомоторной тренировки на результат стрельбы, нами был проведен небольшой эксперимент, в котором приняли участие 8 стрелков спортсменов, имеющих I разряд. Мы разделили их на 2 группы (экспериментальная и контрольная). Четверым участникам экспериментальной группы в качестве задания было предложено четко представить комплекс представлений идеомоторной настройки, внушить и вызвать в себе зрительные и мышечно-двигательные ощущения. Другие 4 спортсмена контрольной группы тренировались без включения идеомоторной тренировки в систему их подготовки.

Во время эксперимента выяснилось то, что многие спортсмены экспериментальной группы не могли элементарно представить «правильное» прицеливание. Казалось бы, что может быть проще - мысленно представить то, что надо? А обнаружилось, что это далеко не так. Ибо в их памяти прочно «застряли» мысленные представления когда мушка прыгала в

прорези, и прорезь никак не закреплялась неподвижно и эти действия, никак не хотели уступать место правильным. Тогда мы им предложили сделать следующее: Вечером перед сном лечь в постель, расслабить мышцы, поднять правую руку с «мысленным пистолетом» вертикально, будто мишень была на потолке и идеомоторно представлять нужное положение системы «мушка в прорези», располагая ее точно под «яблоком». После нескольких попыток у стрелков это получилось, идеомоторное представление стало абсолютно точным.

Также при идеомоторной подготовке спортсменов экспериментальной группы давались рекомендации о том, что нужно представлять и видеть себя не «со стороны», а «пропускать через себя» эти представления, чтобы определенные мышцы сокращались во время идеомоторной тренировки.

Некоторым спортсменам было удобно проговаривать про себя или шепотом то или иное движение, кроме того нами было поставлено условие, чтобы эти словесные формулировки должны были быть в положительной форме. Т.е без частицы «НЕ». Например: (Неправильно- не нажимать на спуск грубо. Правильно- Нажимать на спуск плавно).

Анализируя полученные результаты стрельбы видно, что результативность стрельбы у спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента значительно возросла по сравнению с начальными показателями. (Таб.1)

	До эксперимента	После эксперимента
Контрольная группа		
Ариф З.	545	546
Улвия Х.	544	544
Шукур М.	551	553
Найба С.	546	545
Экспериментальная группа		
Шахан А.	546	551
Нилуфер Г.	545	553
Назрин М.	548	556
Мехди Д.	552	560

Литература

1. Эминбейли Я.И. Повышение надежности соревновательной деятельности стрелков средствами психолого-педагогического воздействия, Москва, ДОСААФ, 1991
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба. Москва. Просвещение. 1989
3. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка спорте.М.ФиС 1983
4. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. М., 1984

Следует отметить, чтобы достичь высокой точности движения, надо:
во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения;
во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;
в-третьих, подобрать словесные формулировки хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в отрабатываемом движении.

В итоге хотелось бы подчеркнуть, что идеомоторная тренировка в целом, хорошо влияет на точность и правильность в технике стрельбы, на психологическую подготовку и на общий результат стрельбы.