

УДК 34

***СРЕДСТВА АУТОГЕННОЙ И ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В
ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ***

Байкин Р. Ф.

Старший преподаватель кафедры огневой подготовки

Сибирский юридический институт МВД России

Красноярск, Россия

Аннотация: в данной статье раскрыто понятие идеомоторная тренировка, представлены особенности понятий и описано проведенное исследование. В процессе обучения и подготовки средствами аутогенной и идеомоторной тренировки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России спортсмен должен получить не только физическую нагрузку, но и быть подготовлен технически, тактически, психологически. Работа в данном направлении способствует не только решать спортивно-организационные задачи, но и позволяет улучшать физическое развитие и нравственное воспитание подрастающего поколения. Успех любой человеческой деятельности определяется, прежде всего, степенью осознанности ее выполнения.

Ключевые слова: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, физическая культура, спортсмен, тестирование, самосознание.

***MEANS OF AUTOGENIC AND IDEOMOTOR TRAINING IN SHOOTING
TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA***
Baykin R. F.

Senior lecturer of the Department of fire and training

Siberian law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Krasnoyarsk, Russia

Abstract. This article reveals the concepts of autogenic and ideomotor training, presents the features of the concepts and describes the study. In the process of

training and training by means of autogenic and ideomotor training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the athlete must receive not only physical activity, but also be prepared technically, tactically, psychologically. Work in this direction contributes not only to solving sports and organizational problems, but also allows you to improve the physical development and moral education of the younger generation. The success of any human activity is determined, first of all, by the degree of awareness of its implementation.

Keywords: autogenic training, ideomotor training, physical culture, athlete, testing, self-awareness.

В современных условиях России и растущей социальной значимости национального самосознания все большее значение приобретает спортивно-массовая работа, от которой зависит развитие спортивных резервов и, в конечном итоге, обучение стрельбе и спортивные достижения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Тренерам приходится проводить много работы в поисках того, что может привести их курсантов и слушателей, спортсменов к лучшим спортивным показателям [4].

«Идея» - слово, произошедшее от греческого, соответствует таким русским понятиям, как: мышление, мысленный образ, представление, идея. То есть, таким словам, которые относятся к психическим процессам, а так же, к деятельности головного мозга.

В теории физической культуры и спорта принцип сознательного обучения двигательным действиям занимает одно из доминантных мест. В свое время П.Ф. Лесгафт отмечал, «что одна из важных задач физического образования заключается в том, чтобы приучить человека сознательно относиться к своим действиям и работать с возможно минимальной потерей энергии...» [7].

Некоторые исследователи считают, «что принцип сознательности и

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

активности предполагает не только сознательное и активное отношение спортсмена к двигательному процессу, но и сознательное, осмысленное освоение двигательных действий, что немислимо без формирования способности тонко ощущать свои движения, синтезировать их и осмысленно управлять ими, то есть создать образное представление...» [13].

Однако до сих пор, как показывает практика, многие спортсмены не всегда осмысливают свои действия перед непосредственным их исполнением. В процессе освоения техники физических упражнений и совершенствования двигательного действия используется большой объем разминочных попыток, в которых часто двигательное действие выполняются непроизвольно, систематическими погрешностями. Нередко спортсмен, доведя выполнение техники физических упражнений до автоматизма, то есть до формирования двигательного навыка успокаивается на этом и забывает о сложностях, поджидающих его на соревнованиях. Очевидно, формировать двигательное умение успешно выступать в любой соревновательной ситуации можно только при целенаправленной работе на тренировках [3].

Гипотеза нашего исследования. Предполагаем, что умелое планирование приемов аутогенной и идеомоторной подготовки и чередование их с другими методами обучения дают возможность за более короткий срок и при значительно меньшем количестве повторений овладеть спортивным действием.

Спортивная практика показывает, о большой пользе мысленного воспроизведения движений и действий при овладении их техникой, необходимости сохранять навыки в период вынужденного перерыва и при подготовке к выступлению говорят и многие спортсмены. Решения задачи методом аутогенной и идеомоторной тренировки и является проблемой нашего педагогического исследования [1].

Педагогическое тестирование.

При обучении стрельбе из числа курсантов и слушателей образовательной организации МВД России были отобраны спортсмены: борцы
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

и штангисты.

Борцы выполняли сложные упражнения технико-тактические приемы на ковре (броски различных партнеров снарядов, страховки с падением, кувырки вперед и назад) после одной только идеомоторной настройки и сочетания ее с одной-четырьмя пробными попытками.

Штангисты выполняли упражнения после только идеомоторной настройки на заданный вес, после сочетания ее с пробным подъемом этого веса и после разминки, которая не содержали элементов идеомоторной настройки.

Метод самонаблюдения - этот метод в форме словесных отчетов и записей в специальных дневниках раскрывает некоторые субъективные ощущения и представления спортсменов об изучаемых технических, тактических действиях, идеомоторных приемах и методах их проведения [2].

Самонаблюдение помогает спортсмену разобраться в своих движениях, действиях, переживаниях, что дает возможность познать самого себя и тем самым совершенствовать двигательный опыт.

Такое творческое самонаблюдение формирует способность использование метода «анализа и синтеза», сравнивать сформированное мысленное представления и ощущения с проявлением, вносить соответствующие коррективы, выявить лучшие варианты индивидуальной спортивной техники, тактики и идеомоторной практики.

Результаты самонаблюдения можно широко использовать в период разработки идеомоторных программ движений и методики идеомоторной подготовки.

Анкетный метод позволяет охватить большое количество людей и исследовать проблему в достаточно быстрые сроки. Однако можно собрать десятки тысяч анкет, но не получить достоверных данных, если не учитывать возможностей и опыта опрашиваемых, их желания или нежелания отвечать, искренность их ответов и доверия к проводящему опрос [8].

Во избежание некорректных ответов на вопросы анкеты сначала
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

проводился пилотный опрос с каждым респондентом. Этот способ в нашем случае позволит получить объективную информацию о субъективной стороне изучаемых вопросов от большой группы тренеров и спортсменов и соотнести результаты с данными, полученными с помощью других методов.

В анкеты и интервью были включены вопросы о характере непосредственной подготовки спортсменов, и в частности о формах специальной разминки, об изобретательной направленности и предметной сосредоточенности сознания перед стартом, о состоянии психической готовности к выступлению, о планировании непосредственной подготовки, о значении идеомоторного выполнения упражнений в период тренировок и соревнований, об отношении опрашиваемых к идеомоторному методу, о способах проведения ими идеомоторной тренировки.

Анкеты позволили узнать, воспроизводят ли спортсмены аутогенно и идеомоторно все упражнение или только его детали, представляют ли действие в зрительных или двигательных образах, появляются ли после такого представления яркие, стойкие образы и желание реально выполнить воображаемые действия. Вызывают ли задания по аутогенной и идеомоторной тренировке возбуждение, утомление или безразличие, проявляет ли спортсмен волевые усилия в момент идеомоторного сеанса, ощущает ли чувства мышечного напряжения или расслабления, как проводит идеомоторную настройку непосредственно перед тренировочной, соревновательной попыткой и в период ожидания очередной попытки.

Опрос проводился в разные периоды тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный). Каждый опрос и беседы тщательно готовились, чтобы обеспечить оптимальные условия получения надежной и достоверной информации. Исследования проводилось в свободной форме, стремились установить личный контакт с каждым респондентом, учитывали его заинтересованность, эмоциональное отношение к вопросам, опыт, квалификацию, индивидуальные особенности поведения, речь, жесты, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

мимику, желание привести характерные примеры из прошлого и настоящего опыта. Метод беседы предполагал наряду с ответами и постановку вопросов опрашиваемыми.

Экспертная оценка.

С целью изучения влияния разных форм непосредственной подготовки на результативность соревновательной подготовки, попытки спортсменов и выяснения их способности выполнять упражнения и действия после только идеомоторной настройки в условиях соревнований рекомендовали анализировать оценки (судейских бригад) экспертов: изучены протоколы соревнований, в которых спортсмены принимали участие ранее, до использования идеомоторного метода, и соревнований, в которых они участвовали после обучения их приемам идеомоторики.

Необходимо отметить, что задание выступать только после идеомоторной настройки на крупных и ответственных соревнованиях давалось лишь спортсменам, прошедшим тщательную подготовку в этом плане.

Использование упражнений борцами оценивала судейская комиссия по 10-балльной системе, фиксируя по разработанной шкале грубые, значительные, мелкие ошибки и падения на лопатки во всех зачетных подходах; одновременно производилась киносъемка каждой попытки.

Педагогический эксперимент.

Необходимо объективно фиксировать в специальных протоколах по возможности все действия наблюдаемых: характер поведения и общения, жесты, позы, речь, мимику, пантомимику, внешнее проявление некоторых вегетативных функций, объем нагрузки в специальной разминке и выступлении, затраченное на время, манеру выхода на старт и продолжительность времени сосредоточения перед выступлением, влияние неудачно проведенной специальной разминки и других помех на результат выступления.

Наблюдение желательно сопровождать фото- и киносъемкой,
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

хронометраж, оценкой качества в результативности действий в каждой зачетной попытке в минутах, килограммах, баллах, очках. Исследования надо проводить в естественных условиях тренировок и соревнований, не нарушая их нормального процесса [16].

Рассмотрим наглядной записи наблюдения за непосредственной подготовкой к соревновательной схватке мастеров спорта по спортивной борьбе (табл. 1–2).

Использование такой формы протоколов давали нам возможность получить объективные и субъективные параметры двигательного действия и поведения в течение каждой минуты непосредственной подготовки к выступлению и его достижению [11].

Зафиксированные факторы использовались нами для уточнения рациональности или напротив, нерациональности локальных моментов непосредственной подготовки и для установления лучших вариантов ее организации с применением методов идеомоторной и психорегулирующей тренировки.

Таблица 1 - Протокол наблюдений за проведением непосредственной подготовки (н.п.)

Фамилия	Ш-ва	Тренировка	
Разряд	мастер спорта	Соревнование	первенство России
Специализация	Спортив. самбо.	Дата	25.4

Время н.п. по мин.	Содержание н. п., характер действий и поведения в период проведения специальной разминки и ожидания старта, время сосредоточения
1-я	Делает разминочные упражнения на ковре. Суетиться. Движение выполняет резко, «ломает» кисти рук, закусывает губы, морщится. Все действия выражают нервозность, недовольство
2-я	Выполняет простые передвижения и повороты на ковре и отдельные элементы (различные приемы, броски соперника, падение и т. п.)
3-я	Не стоит на месте, суетиться, меняет часто позы, натирает подошвы тапочек канифолью. Разминает руки и голеностопы.
4-я	Залез на ковер. Стоит, ждет, когда освободится ковер (на нем еще борец). Выполняет отдельные элементы, приемов. Бросок бедром выполнил два раза неудачно (с падением). Прозвучал гонг, возвещающий об окончании времени, отпущенного для специальной разминки. Сошел с ковра, растирает руки,

	поправляет костюм.
5-я	Ходит, лицо задумчивое. Смотрит за выполнением упражнения борцом конкурирующей команды, ждет, когда покажут его результат
6-я	Выполняет на полу части своего упражнения. Вытирает лицо и руки полотенцем. Рассказывает другу по команде об успехе конкурента на ковре (громко, быстро, энергично жестекулируя). Быстро отходит
7-я	Сел на скамью для участников. Облокотился на спинку кресла, потирает руки, в позе и выражении лица – напряжение
8-я	Несколько раз сменил позу
9-я	Спросил у сидящих рядом, кто готовится следующим к выступлению
10-я	То встает, то садится. «Ломает» кисти рук. Часто поправляет костюм и тапочки
11-я	Встал, разминает спину, делает имитационные движения на полу

Таблица 2 - Протокол исследования объема работы в специальной разминке и выступлений, результатов пробных попыток и выступления

Фамилия	К-шов	Тренировка	
Разряд	мастер спорта	Соревнование	первенство России
Специализация	спортив. самбо.	Дата	

Вид соревнований	Количество схваток, элементы и время их выполнения								Оценка (балл)
	Специальная разминка	П	Э	В	Соревнование	П	Э	В	
1. Схватка	3/3, 8/20, 2/2, 1/3, 1/2, 1/3	7	19	38	23/56	1	23	56	9,3
2. Схватка	20/22, 5/10, 8/11	3	33	43	21/20	1	21	20	9,6
3. Схватка	11/30	1	11	30	13/36	1	13	36	9,35
4. Схватка	1/5, 1/6, 1,5, 1/5	4	–	21	1/5	1	–	5	9,4
5. Схватка	12/20, 14/28, 2/32, 2/4	4	30	55	12/22	1	12	22	8,1
Всего		22	104	203			81	173	

Примечания: 1. П – подходы, Э – элементы, В – время. 12/20 – один подход, в числителе – количество приемов, выполненных в нем, в знаменателе – затраченное время. 8,1 – подход выполнен неудачно, с грубыми ошибками или срывами.

Результаты исследования показали, что аутогенная и идеомоторная тренировки, в сочетании с общепринятым методом практического повторения упражнений эффективна. Идеомоторный метод можно и нужно широко использовать как вспомогательное средство в двигательном процессе, разумно варьируя его с другими методами и методиками.

Идеомоторная подготовка активизирует мысленную деятельность спортсменов и формирует умение значительно сократить объем выполняемых упражнений при их освоении.

Это убедительно доказали результаты проведенного нами формирующего психолого-педагогического эксперимента, в котором участвовали 24 юных спортсмена (борцы и гребцы). Статистический анализ различий между показателями контрольных тестов начальной подготовленности испытуемых показал, что эти различия не существенны ($P > 0,05$).

Результаты первых занятий показали, что при выполнении контрольных упражнений у всех спортсменов наблюдались значительные ошибки. Так, при использовании приемов в сторону у борцов были отмечены неточности в исходном положении, отсутствие положения выпада, толчок производился одной ногой, не было поочередной постановки ног на опору, наблюдалось сгибание ног и рук, а также ряд других мелких ошибок. Средняя оценка составила по группам 4,8 и 5,0 балла. Выполнить правильный элемент техники приемов не удалось ни одному испытуемому. Основными ошибками у гребцов были наклоны туловища выше нормы, излишняя напряженность, неправильный хват весла, недостаточный разворот плечевого пояса, захват – далеко от корпуса гребного аппарата. В беседах было выяснено, что все испытуемые слабо представляют пространственные, временные и силовые параметры контрольных упражнений. Результаты первых дней эксперимента показали, что все борцы контрольной группы уже на третьем занятии выполняли приемы в сторону на муляжах, затратив в среднем 54 подхода. Средний результат группы на первые 4 дня составил 4,66 балла.

Результаты экспериментальной группы были значительно ниже – 2,28 ($P > 0,01$). К четвертому дню эксперимента только отдельные борцы смогли добиться успеха. Однако испытуемые экспериментальной группы точнее принимали исходное положение, делали правильно выпад мах ногой, ставили

поочередно ногами на опору, но затем неуверенно выполняли основные действия, что вело к частым неудачам.

Спортсмены экспериментальной группы успешно выполнили упражнение на пятом занятии, затратив в среднем 30 повторений, и показали такие же результаты, как и спортсмены контрольной группы (соответственно 7,17 и 7,2 балла). В последние дни эксперимента борцы обеих групп значительно улучшили результаты (8,43, 8,51 балла).

Статистический анализ различий между средними результатами борцов контрольной и экспериментальной групп показал, что они несущественны ($P > 0,05$). В то же время анализ оценок, полученных борцами обеих групп на последних занятиях, показывает, что испытуемые экспериментальной группы получили большее количество высоких оценок (50 %), чем спортсмены контрольной группы (27,7 %).

То, что спортсмены контрольной группы получили больше (61%) средних оценок, говорит о том, что, несмотря на удачное выполнение в целом, они допускали много как мелких, так и значительных ошибок, устранение которых связано с умением, сосредоточивать внимание на основных моментах техники исполняемого упражнения.

Аналогичные результаты получены у гребцов. Так, испытуемые, в тренировке которых систематически применялись методы идеомоторной подготовки, начиная с третьего занятия, показывали лучшие результаты, чем испытуемые контрольной группы, несмотря на меньшее количество практических повторений заданий.

Таким образом, исследования показали, что испытуемые всех групп за период эксперимента освоили контрольные упражнения. Правда, на начальной стадии обучения предварительные представления о движении в большинстве случаев не сопровождались тренирующим эффектом. Можно полагать, что причина этого – значительное уменьшение количества повторений (втрое) и непривычные задания, связанные с идеомоторной тренировкой. Однако через 5 Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

– 6 дней двигательно-мышечные представления начали приобретать большую отчетливость, а следы их сохранялись и хорошо усваивались наряду с восприятиями от выполнения движений в новых условиях.

Цель создания рекомендаций – помочь тренеру и спортсмену подобрать эффективные средства и методы в процессе спортивной подготовки, разнообразить тренировочный процесс.

При разработке индивидуально эффективных аутогенных и идеомоторных программ следует учитывать ряд моментов:

- на начальном этапе в процессе выполнения основных упражнений должна снижаться частота воздействия внешних и внутренних помех и повышаться внутренняя «готовность к представлению»;

- спортсмен, тренер, психолог должны совместно вырабатывать содержание программ ИТ;

- спортсмены с неустойчивым вниманием, могут проговорить на диктофон содержание программы и перед ИТ прослушивать запись. Благодаря этому будет легче сосредоточиться и представить записанное. Одно занятие ИТ не должно длиться более 20 мин. Начинать нужно от одной минуты – 5 и более (к примеру, выполнять 15 - 20 повторений какого-либо движения)

ИТ принесет заметный результат, если выполнять ее не реже 3-4 раз в неделю. Если по каким-либо причинам спортсмен не может представить нужное движение, образ действия, то можно максимально его фрагментировать - разделить это движение на отдельные части.

Таким образом, важным аспектом успешной подготовки при обучении стрельбе курсантов и слушателей образовательной организации МВД России является наличие способности к развитию и совершенствованию ощущений, соответствующих выполнению определенных действий. Идеомоторная тренировка является вспомогательным средством, направленным на улучшение психологических, физических и технических качеств и может использоваться на всех этапах подготовки курсантов и слушателей.

Библиографический список

1. Абельская Р.С. Об осмыслении движений в процессе овладения прыжком в высоту с разбега / Р. С. Абельская. – В кн.: Вопросы психологии спорта. - М., 2017. -152 с.
2. Атаев З.М. Изометрическая гимнастика при лечении переломов трубчатых костей: учебное пособие / З. М. Атаев. - М., 2018. - 108 с.
3. Белкин А.А. Формы специальной разминки / А. А. Белкин // Теория и практика физической культуры. – 2019. –№4. - С. 17-19.
4. Белкин А.А. Эффект идеомоторной настройки укрепления психологической устойчивости спортсмена / А. А. Белкин// Теория и практика физической культуры.- 2020. - №2.- С. 23-28.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям: учебник / М. М. Боген. – М., 2018. - 179 с.
6. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: учебное пособие. / Ю. Ф. Буйлин. - М.: ФиС, 2019. – 119 с.
7. Вишнева, Л.В. Роль опережающего отражения в формировании гимнастических навыков / Л. В. Вишнева// Теория и практика физической культуры. - 2020.– №9. -С. 48-53.
8. Волков В.М. Динамика восстановительных процессов по данным работоспособности, вегетативным функциям и электрической активности мышц при аутогенной тренировки / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. - 2018.– №3. - С. 41-43.
9. Гиппиус С. Гимнастика чувства: учебное пособие / С. Гиппиус. – М., 2016. – 168 с.
10. Зациорский В.М. Физическое качество спортсмена: учебник / В. М. Зациорский. - М.: ФиС, 2019. – 199 с.
11. Ротенберг В.С. Мозг обучение здоровье: учебное пособие / В. С. Ротенберг. - М. :«Просвещение». – 2018. – 219 с.

12. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена: учебник / Е. Н. Сурков. - М.: ФиС, 2017. – 176 с.
13. Смирнов Ю.И. Теория и методика спортивной подготовки / Ю. И. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2021 – №2 - С. 19-21
14. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности спортсменов стрелков: учебное пособие / Н. А. Фомин. - М.: ФиС, 2018. – 222 с.
15. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте: учебник / Ю. Л. Ханин. - М.: ФиС, 2017. – 329 с.
16. Шапошникова В.И. Биоритмы – часы здоровья: пособие для слушателей МВД / В. И. Шапошникова. - М., 2017. – 365 с.

Оригинальность 97%