

Визуализация как ментальный метод тренировки спортсменов-стрелков

Владимир Александрович Гончаров

Преподаватель кафедры Огневой подготовки

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина

Белгород, Россия

boxben@yandex.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 08.06.2024

Принята 18.07.2024

Опубликована 15.08.2024

УДК 796.5:159.947.4

DOI 10.25726/n0218-0256-3769-e

EDN PSNPCM

ВАК 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

OECD 05.03.HB. EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

Аннотация

На основе опыта подготовки сборной команды Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия и преодолению полосы препятствий со стрельбой рассмотрен процесс внедрения в процесс психологической подготовки спортсменов-стрелков методов аутогенной тренировки; подробно рассмотрен процесс визуализации выстрела, выделены критерии ее успешности. Дано авторское определение визуализации, как ментального навыка, развиваемого спортсменом. Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия как соревновательный процесс является эффективным прикладным средством совершенствования уровня огневой подготовки с давних времен, множество раз доказав свою эффективность в формировании у сотрудников надлежащих навыков в условиях, сопряженных с психологическим напряжением, а также воспитании волевых качеств, решительности, смелости и уверенности в себе. Определены наиболее эффективные методы психологической саморегуляции; выявлены оптимальные параметры техники стрельбы, обеспечивающие достижение наилучшего результата; исследованы наиболее типичные ошибки в технике выполнения выстрела.

Ключевые слова

визуализация, саморегуляция, тренировка стрелков, стрельба, ментальная тренировка, аутогенная тренировка, ментальная симуляция.

Введение

Тренировочный метод, известный как «воображаемая стрельба», вызывает разногласия в профессиональном сообществе и не имеет установившегося статуса. Этот метод, также именуемый «мысленной репетицией» или «самосозерцанием», предполагает умственное моделирование процесса стрельбы без физического воплощения действий (Бережная, 2019). Стрелок может визуализировать процедуру стрельбы, находясь в состоянии покоя, например, сидя или лежа, и проводить мысленно каждый выстрел, будто он выполняется в положении стоя. Несмотря на то, что окончательные выводы о пользе этого метода еще не сформированы, среди стрелков существует мнение, что правильное применение «воображаемой стрельбы» может значительно улучшить результаты тренировок (Сериков, 2018). Отмечено, что этот метод способствует усовершенствованию моторных умений и развитию психической концентрации, тем самым воздействуя на психологические и физиологические аспекты подготовки.

Хотя концепция «воображаемой стрельбы» известна в научных кругах давно и не является новаторской, только недавно она приобрела значительную известность среди специалистов в области психологии и физиологии. Современные исследования стремятся понять механизмы и причины, по которым этот метод оказывается эффективным, хотя по-прежнему существует недостаток консенсуса о его результативности (Линдерман, 2005).

Опираясь на наш собственный опыт исследований, мы убеждены, что эксперименты, проведенные нами, вносят вклад в понимание влияния этого метода на моторные навыки, необходимые для стрельбы. Предварительные данные наших экспериментов весьма обнадеживают и обосновывают подробное изучение этого вопроса. Вероятно, полученные знания можно будет экстраполировать на другие виды спорта, расширяя применение нашего практического опыта.

Материалы и методы исследования

В стрелковой практике существуют разнообразные способы проведения ментальной симуляции выстрелов, и стрелки могут выбирать подходящие им методы. В рамках стрелкового спорта два основных метода включают глубокую концентрацию с исключением внешних раздражителей, что может занимать от нескольких секунд до нескольких минут (Бережная, 2019; Сериков, 2018).

В первом случае стрелок, сохраняя закрытыми глаза, мысленно воспроизводит последовательность действий: занятие огневой позиции, поднятие оружия, выполнение выстрела и отметку о попадании. Все эти действия он выполняет точно так же, как это планируется в реальности.

Процесс осуществляется в тишине. Стрелок, используя данный метод, стремится укрепить в своем уме все элементы и этапы, которые сопровождают произведение выстрела. В рамках второй техники применяется практика, во время которой стрелок с закрытыми глазами представляет себя со стороны в момент совершения выстрела. Так же, как и в первом методе, это упражнение проводится без словесного сопровождения. При этом имитация выстрела должна быть максимально приближена к реальному действию, с полным использованием профессиональных знаний стрелка.

Результаты и обсуждение

Вышеизложенные принципы предполагают различные способы интеграции ментальной симуляции стрельбы в обучающую программу стрелка. Одним из методов может быть проведение ментальной тренировки непосредственно перед практическими занятиями, что способствует достижению стрелком состояния высокой концентрации и психологической подготовки к предстоящим действиям во время реальной стрельбы (Зуева, 2006).

Второе применение ментальной симуляции стрельбы заключается в ее использовании в процессе тренировок. Опыт длительного и успешного применения этого метода позволяет утверждать о его значимости для всех стрелков. Процедура включает в себя следующие шаги: при корректном выполнении выстрела стрелок анализирует свои действия, повторяет их без использования боеприпасов и, в конце концов, ментально репетирует их, целью чего является усвоение правильной техники. В случае ошибки в процессе стрельбы, спортсмен идентифицирует недочеты, мысленно корректирует их и визуализирует несколько раз, прежде чем перейти к реальной стрельбе. Этот метод не только совершенствует моторику, но и укрепляет психологическую устойчивость, поскольку стрелок отрабатывает способность к воспроизведению оптимального варианта действий, что способствует укреплению конструктивного мышления, необходимого для правильной фокусировки и реализации действия (Сериков, 2018).

Третье направление использования ментальной тренировки стрельбы предполагает ее осуществление сразу после физической тренировки и заполнения тренировочного дневника. Это позволяет укрепить моторные навыки, выработанные в ходе упражнений, и ментально отработать полезные находки, сделанные при анализе тренировочных достижений и их фиксации (Сабитова, 2016). Такой подход способствует усвоению улучшений и более эффективной подготовке к последующим занятиям. Четвертое применение включает ментальную отработку стрельбы между тренировками, что

позволяет несколько раз в день мысленно повторять акт выстрела, тем самым поддерживая и усиливая навык.

Частота обращения стрелка к методу ментальной симуляции выстрелов определяется его характером, обстоятельствами и уровнем мотивации к достижению успеха. Данный метод может применяться как эффективная форма психологического тренинга, и наш опыт показывает его значительную пользу для некоторых стрелков. Сущность техники заключается в постоянной аффирмации: стрелок убеждает себя в достижении установленного количества баллов, которое является его тренировочной целью. Например, если стрелок ставит перед собой задачу в упражнении А-3 выбить 286 очков к началу соревновательного сезона, то он повторяет себе это намерение несколько раз в день: «К началу сезона я выбью 286 очков».

Те, кто применял этот подход, отмечали повышение реалистичности и доступности своих тренировочных целей, что способствовало ускорению прогресса (Бирюкова, 2017). Часть стрелков также отмечала положительный эффект от записи своей цели на бумаге и регулярного ее пересмотра. Проговаривание целей вслух, возможно, обладает еще большей эффективностью благодаря воздействию звука на психику, хотя окончательное решение о применении этого метода остается за каждым индивидуально (Куделин, 2021).

Заключение

Таким образом, исследования в области использования ментальной симуляции стрельбы позволяют выделить ряд ключевых моментов:

1. Эффективность ментальной тренировки стрельбы обусловлена наличием базовых моторных умений. Индивид, не имеющий опыта стрельбы из оружия, не способен адекватно применять методы ментального воспроизведения, поскольку у него отсутствует необходимая для этого база в виде реального опыта.
2. Ментальная симуляция стрельбы должна дополнять практические занятия, а не замещать их. Не существует подтверждений тому, что исключительно ментальная тренировка способна научить стрелковым навыкам.
3. Представляется, что ментальная симуляция полезна в основном для оттачивания уже усвоенных моторных навыков. Стрелки, применяющие ментальную тренировку после практических упражнений, могут заметить улучшение навыков, таких как удержание оружия или контроль нажатия на спусковой крючок, на последующих занятиях, хотя данный результат не является гарантированным, но наблюдается достаточно часто.
4. Положительные результаты ментальной симуляции возможны лишь при условии воспроизведения в уме исключительно корректных действий. Ментальное упражнение неправильных техник может привести к ухудшению реальных стрелковых действий.
5. Ментальная тренировка эффективна при ее длительности не более пяти минут, так как большинство людей не способно сохранять глубокий уровень концентрации на моделировании реальных действий в уме более этого времени.

Список литературы

1. Зуева М.В. Аутогенные тренировки яхтсменов // Мат. Межд. науч.-прак. конф. 2006. Т. 10. Вып. 3. С. 41-42.
2. А.М. Сабитова. Актуальные вопросы теории и практики физической культуры, спорта и туризма // Мат. IV Межвуз. науч.-прак. конф. мол. уч., асп., магист. и студ.1(9 апреля 2016 г., Казань). Казань: Волжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. С. 364-366.
3. Бирюкова Г.А. Аутогенная тренировка как метод психологической подготовки спортсменов // Инструменты и механизмы современного инновационного развития: мат. Межд. науч.-прак. конф. (5 декабря 2017 г., Пермь). Пермь: ООО «Аетерна», 2017. С. 33-34.
4. Сериков, С.Н. Аутогенная тренировка в стрельбе из боевого оружия // Аллея науки. 2018 Т. 1. Вып. 10(26). С. 244-247.

5. Линдерман Н. Аутогенная тренировка. 2-е изд. М.: Физическая культура и спорт, 2005. 135 с.
6. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. 5-е изд., перераб. и доп. Сер.: Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте. Ростов н/Дону: Феникс, 2006. 354 с.
7. Бережная Е.С., Мишин А.Б. Аллея науки // Научно-практический электронный журнал «Аллея науки». 2019. № 1(28). С. 874-876.
8. Куделин А. Психологическая подготовка стрелка. 2021. <https://www.scatt.ru/articles-psychology/>
9. Шульц И.Г. Аутогенные тренировки. 18-е изд. М.: Медицина, 1985. 32 с.
10. Юрьев А.А. Стрельба из пистолета в спорте. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1973. 431 с.
11. Юрьев А.А. Спортивная стрельба. М.: Физкультура и спорт, 1962. 544 с.
12. Юрьев А.А. Стрельба из ружья в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1957. 445 с.
13. Андерсон Г. Позиция стоя. Точная стрельба. М.: Изд-во «Журнал Октябрь», 1971. С. 17-19.
14. Хоренбер Р. Олимпийская стрельба из малокалиберной винтовки (техника, тактика, тренировки). Кранцберг, 1993. 142 с.
15. Ханенкрат Б.П.Ф.Т. Спортивная стрельба из винтовки: руководство для стрелков и тренеров. Вашингтон, 1981. 128 с.

Visualization as a mental training method for shooting athletes

Vladimir A. Goncharov

Teacher of the Department of Fire Training

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

Belgorod, Russia

boxben@yandex.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 08.06.2024

Accepted 28.07.2024

Published 15.08.2024

UDC 796.5:159.947.4

DOI 10.25726/n0218-0256-3769-e

EDN PSNPCM

VAK 5.8.7. Methodology and technology of vocational education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HB. EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

Abstract

Based on the experience of training the national team of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin in shooting from combat handguns and overcoming obstacle courses with shooting, the process of introducing autogenic training methods into the process of psychological training of shooting athletes is considered; the process of visualizing a shot is considered in detail, criteria for its success are highlighted. The author's definition of visualization as a mental skill developed by an athlete is given. Shooting from combat hand-held small arms as a competitive process has been an effective applied means of improving the level of fire training since ancient times, having proven its effectiveness many times in forming appropriate skills among employees in conditions associated with psychological stress, as well as fostering

strong-willed qualities, determination, courage and self-confidence. The most effective methods of psychological self-regulation are determined; the optimal parameters of the shooting technique are revealed, ensuring the achievement of the best result; The most typical mistakes in the technique of shooting are investigated.

Keywords

visualization, self-regulation, shooter training, shooting, mental training, autogenic training, mental simulation.

References

1. Zueva M.V. Autogenic training of yachtsmen. // Mat. of the Intern. scien. and prac. conf. 2006. Vol. 10. Iss. 3. pp. 41-42.
2. A.M. Sabitova. Topical issues of theory and practice of physical culture, sports and tourism // Mat. of the IV Interuniver. scien. and prac. conf. young scientists, PhD, undergrad. and stud. (April 9, 2016, Kazan). Kazan: Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, 2016. pp. 364-366.
3. Biryukova G.A. Autogenic training as a method of psychological preparation of athletes // Tools and mechanisms of modern innovative development: mat. of the Inter. scien. and prac. conf. (December 5, 2017, Perm). Perm: Aeterna LLC, 2017. pp. 33-34.
4. Serikov S.N. Autogenic training in shooting from military weapons // Scientific and practical electronic journal «Alley of Science». 2018. Vol. 1. № 10(26). pp. 244-247.
5. Linderman N. Autogenic training. 2nd ed. M.: Physical culture and sport, 2005. 135 p.
6. Alekseev A.V. Overcome yourself! Mental training in sports. 5th ed., reprint. and additional Ser.: Educational technologies in mass and Olympic sports. Rostov-on-Don: Phoenix, 2006. 354 p.
7. Berezhnaya E.S., Mishin A.B. Alley of Science // Scientific and practical electronic journal «Alley of Science». 2019. № 1(28). pp. 874-876.
8. Kudelin A. Psychological training of the shooter. 2021. <https://www.scatt.ru/articles-psychology/>
9. Shultz I.G. Autogenic training. 18th ed. M.: Medicine, 1985. 32 p.
10. Yuryev A.A. Pistol shooting in sports. 3rd ed., reprint. and additional. M.: Physical culture and sport, 1973. 431 p.
11. Yuryev A.A. Sports shooting. M.: Physical culture and sport, 1962. 544 p.
12. Yuryev A.A. Rifle shooting in sports. M.: Physical culture and sport, 1957. 445 p.
13. Anderson G. Standing position. Accurate shooting. M.: Publishing house «October Magazine», 1971. pp. 17-19.
14. Khorenber R. Olympic shooting from a small-caliber rifle (technique, tactics, training). Kranzberg, 1993. 142 p.
15. Hanenkrat B.P.F.T. Sports rifle shooting: a guide for shooters and trainers. Washington, 1981. 128 p.