

ции спортивной деятельности; соответствие индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спорта; развитые до необходимого уровня профессионально важные психические качества; способность к управлению своей деятельностью и психическим состоянием; навыки самоконтроля и целеполагания.

1. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под общ. ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – С. 275.
2. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
3. Мельник, Е.В. Проявление психической устойчивости в сложнокоординационных видах спорта / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Психология XXI века: материалы Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 24–26 апр. 2008 г. / под науч. ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2008. – С. 459–460.
4. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
6. Леутин, В.П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2005. – 368 с.
7. Малкин, В.Р. Спортивная психология: настоящее и будущее / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева // Рудиковские чтения: материалы Междунар. конф. психологов физ. культуры и спорта, Москва, 11–14 июня 2007 г. / редкол.: А.В. Родионов (председатель) [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М.: Анита Пресс, 2007. – С. 84.

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Сичкар Н.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Идеомоторная тренировка относится к словесным методам физического воспитания и спортивной тренировки. Изучение назначения, правил использования идеомоторной тренировки имеет огромное практическое значение в спортивной деятельности, так как ведет к повышению уровня физической, технической подготовленности и формированию оптимального боевого состояния спортсмена к реализации своих возможностей на тренировке и соревнованиях.

Понятие «оптимального боевого состояния» ввел врач-психотерапевт А.В. Алексеев. Оно отражает адаптированность спортсмена к предъявленным требованиям тренировочного процесса или соревновательной борьбы. «Говоря простым языком – это замечательное состояние, при котором у спортсмена все получается очень хорошо» [1]. У каждого спортсмена оно индивидуально.

А.В. Алексеев выделил три основных компонента оптимального боевого состояния: физический, эмоциональный и мыслительный.

1. Физический компонент – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких как, например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания и т. д. Чем лучше спортсмен подготовлен физически и технически, тем богаче возможность физического компонента оптимального боевого состояния.

2. Эмоциональный компонент определяется уровнем эмоционального возбуждения. Уровень эмоционального возбуждения отражает количественная характеристика – частота сердечных сокращений, которая носит индивидуальный характер.

3. Мыслительный компонент определяется сосредоточением внимания на идеомоторном варианте выполнения движения [1].

Идеомоторная тренировка позволяет совершенствовать мыслительный компонент оптимального боевого состояния, поскольку связана с идеомоторными актами, которые, как отмечает доктор психологии А.Ц. Пуни (1959), были обнаружены учеными М.Э. Шеврелем (1854) и М. Фарадеем (1858). По их мнению, сущность идеомоторного акта заключается в том, что представление о движении вызывает побуждение к его осуществлению. Физиологические механизмы идеомоторных реакций теоретически раскрыл выдающийся русский физиолог И.П. Павлов (1951). Он писал: «давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т. е. имеете кинестезические представления), вы его невольно, этого не замечая, производите» [4].

Значительные разработки, доказывающие эффективность идеомоторного метода, описал западный физиолог Э. Джекобсон в серии работ, опубликованных в американских журналах в период с 1929 по 1932 г. Он изучал нервно-мышечные реакции на воображаемую работу у испытуемых хорошо тренированных в способности к произвольному расслаблению мышц. Результаты исследований привели Э. Джекобсона к ряду заключений:

1. Представление какого-либо движения или действия вызывает реальное, хотя и очень слабое, сокращения работающих мышц.
2. Микродвижения руки соответствуют характеру представляемого действия.
3. Чисто зрительное представление движения не вызывают сокращения мышц конечностей.

Таким образом, ученый обнаружил, что ведущую роль в произвольных движениях играют не зрительные, а моторные представления.

В 30-х годах XX в. было доказано, что мысленное воспроизведение предстоящей деятельности, приводит к лучшему выполнению последующего задания. Это послужило толчком для создания А.Ц. Пуни в 1969 г. концепции о тренирующем действии представления движений [3]. В дальнейших исследованиях А.Ц. Пуни с учениками доказали, что идеомоторная тренировка дает весомый эффект для развития точности движения, темпа бега на месте и силы кисти рук.

Психологом Л.Б. Ительсоном в 1972 г. было установлено наличие оптимального сочетания мысленно и реально выполняемых попыток (25 % – мысленных и 75 % – реальных) для тренировочного процесса [3].

Идеомоторная тренировка нашла широкое использование в различных видах стрельбы (пулевая стрельба, стрельба из лука), в единоборствах (бокс, К1), сложнокоординационных видах спорта (спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки на батуте) и т. д.

А.В. Алексеевым были выделены правила использования идеомоторного метода:

1. Необходимо создать предельно точный образ движения.
2. Овладевать новыми техническими приемами целесообразно в позе, по возможности близкой к той, в какой реально выполняется данное упражнение.
3. Мысленный образ желательно сопровождать его словесным описанием.
4. Необходимо учитывать время представления движений.
5. Мыслительный образ должен быть связан с его мышечно-суставным чувством [1].

Наблюдения данного психолога за высококвалифицированными спортсменами показывают, что многие из них, «шлифуя» то или иное движение, видят себя как бы со стороны, то есть «зрительно». Делают они это потому, что не знают, насколько непродуктивно такое поведение, ибо при использовании зрительных образов движение очень плохо переходят в исполняющие мышцы, и требуется затратить немало времени, чтобы получить какой-то, как правило, нестабильный результат [2].

Проводя исследования на спортивных гимнастах, А.В. Алексеев установил, что путем идеомоторного воздействия можно оптимизировать функциональное состояние нервно-

мышечного аппарата спортсменов. Результаты его экспериментов показали, что использование идеомоторного метода ведет к улучшению показателей лабильности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, что, в свою очередь, способствует снижению уровня тревожности, развитию уверенности в своих силах, повышению концентрации внимания, а также восстановлению после травм и отработки различных умений и навыков. Однако при использовании на практических занятиях данного метода необходимо выполнять следующие требования: уметь мобилизовать воображение и не отвлекаться от выполняемого задания на протяжении всей тренировки [1].

Несмотря на научно доказанные достоинства данного метода, многие тренеры не практикуют идеомоторную тренировку в подготовке спортсменов. Одной из возможных причин игнорирования данного метода является отсутствие значительного эффекта при его использовании на этапе начального разучивания техники двигательного действия, поскольку на первых этапах формирования двигательных умений – практическое выполнение дает больший эффект, чем в сочетании с мысленными представлениями [1].

Другой причиной недостаточно широкого использования идеомоторной тренировки является ее индивидуализация, т. е. для повышения эффективности рассматриваемого метода в практическом применении необходимо разрабатывать программы идеомоторной тренировки с учетом особенностей личности спортсмена и специфики вида спорта.

Таким образом, проблема использования идеомоторного метода для формирования оптимального боевого состояния, обучения спортивной технике, развития двигательных способностей в различных видах спорта требует дальнейших исследований и методических разработок, которые позволят более широко применять данный метод и повысить эффективность системы спортивной подготовки.

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
2. Алексеев, А.В. Система АГИМ / А.В. Алексеев. – М.: Б. и., 1995. – 88 с.
3. Ильин, Е.П. Психологическая организация человека: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
4. Павлов, И.П. Полное собрание сочинений: в 6 т. / И.П. Павлов. – Т. 3, кн. 2: [Главы XXXVI–XXXVII (1923). Добавление ко второму изданию (1924)] / ред. Э.Ш. Айрапетьянц. – Академия наук СССР, 1951. – 439 с.

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ (НА ОСНОВЕ ЭКСПЕРТНОГО ОПРОСА)

Солдатенков Ф.Н.,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Россия

Цель исследования: провести опрос экспертов по проблеме допинга, определить перспективные направления противодействия допингу в олимпийском спорте.

Объект исследования: ведущие специалисты в области борьбы с допингом, руководители спортивных федераций ОКР, представители НОКов.

Предмет исследования: экспертная оценка направлений противодействия допингу в олимпийском спорте.

Задачи исследования

1. Уточнить статус проблемы допинга в числе других актуальных проблем олимпийского спорта.