

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИДЕОМОТОРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ БОЕВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ У СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ И ПОЛИЦЕЙСКИХ ПРИ ОТРАБОТКЕ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ



*Малков О.Б. – к.п.н.,  
доцент кафедры теории  
и методики единоборств  
РГУФКСМиТ  
malkovoleg@list.ru*



*Кан Л.В. – ст.пр. кафедры  
огневой и физической  
подготовки ВИПК МВД  
России*

**Ключевые слова:** идеомоторный метод, имитационный метод, идеомоторные представления, боевые взаимодействия, задержание правонарушителей.

**Keywords:** ideomotor method, simulation method, ideomotor view, military cooperation, the detention of offenders.

**Резюме.** В статье представлена методика имитационного моделирования при тренировке идеомоторного образа боевого взаимодействия при задержании правонарушителей с помощью имитации боевого взаимодействия. На основе сопряженного применения идеомоторного и имитационного моделирования двигательного состава у занимающихся автоматизируются умения осуществлять боевое взаимодействие, при недостаточной автоматизации у занимающихся двигательного состава боевых действий. Предлагаемый метод позволяет совершенствовать программирующую функцию управление движением и повысить точность моментных характеристик применения действий нападения и обороны.

**Summary.** The article presents the method of simulation in training ideomotor image martial cooperation with the arrest of offenders through the imitation of military cooperation. Based on the dual use of ideomotor and simulation of motor composition of the student automated ability to carry out military cooperation, insufficient automation of the students motor composition of hostilities. The proposed method allows to improve the programming function motion control and improve the accuracy of the torque characteristics of the actions of attack and defense.

Процесс тактико-технического совершенствования единоборцев и процесс подготовки полицейских при отработке боевых приемов борьбы и, в частности, техники задержания правонарушителей, имеет определенную специфику, связанную с тем, что у полицейских не достаточно времени для участия в полноценном тренировочном процессе, аналогичном при подготовке спортсменов. Поэтому у них снижены показатели скорости выполнения движения, не автоматизирована техника многих боевых приемов ведения борьбы, недо-

статочная координация для выполнения сложных боевых взаимодействий.

Одним из средств, позволяющих решать подобные проблемы, является идеомоторная тренировка [1, 2]. Использование идеомоторной тренировки в спорте привычно для обучения и совершенствования как простых, так и сложных движений. Применение идеомоторного метода для совершенствования боевых взаимодействий в спортивных единоборствах не имеет формализованных правил и носит интуитивный характер, например бой с тенью. Спортсмену дается обобщенное

задание, и уже он преднамеренно и соответственно в большей степени субъективно, проигрывает в уме решение различных технико-тактических задач, ведя бой с воображаемым противником.

Таким способом, спортсмен совершенствует идеомоторный образ двигательного состава боевых действий, и в большей степени их последовательность, в зависимости от действий противника. Это чаще всего тренировка боевых действий с учетом пространственных характеристик их выполнения. Опытные спортсмены таким же образом тренируют временные параметры боевых взаимодействий. Однако, так как действия носят преднамеренный характер, сопровождающие их психомоторные реагирования не тренируются. Перенос из такой тренировки выработанных временных параметров действий в соревновательные ситуации может быть положительным только для преднамеренных действий, а все действия, связанные с противодействием противнику и с реакциями на его действия таким образом практически не тренируются.

**Возникает вопрос. Как тренировать спортсменов боевому взаимодействию с неавтоматизированным двигательным составом боевых действий, когда все его внимание фокусируется на выполнении движений, без учета возможных взаимодействий и противодействий с противником.**

Совершенствование параметров боевого взаимодействия включает в себя следующие компоненты:

- последовательность выполнения подготавливающих, основных и завершающих движений в процессе соотнесения с действиями противника;
- вариативность техники в зависимости от индивидуальных характеристик применения двигательного состава боевых действий противника;
- взаимосоординация с привычными движениями противника, при изменениях дистанций, позиций, стартовых положений и т.д.;
- быстрота и адекватность реагирования в зависимости от точности распознавания предсигналов при преднастройке противника к выполнению движения, сигналов на стартовые положения и на начало движения;
- антиципация траектории движений противника для определения стороны выполнения защиты или противодействия защите противника.

Обычно тренировка перечисленных параметров осуществляется после автоматизации у тренируемых двигательного состава боевых действий. В этой ситуации все внимание концентрируется на освоение перечисленных характеристик. **Проблема в том**, что в ситуации, когда ограничено время доведения двигательного состава боевых действий до автоматизма, а технику при этом необходимо применять в боевых взаимодействиях. Например, в профессиональной деятельности полицейских при задержании правонарушителей или на соревнованиях с противником.

Возникает парадоксальная ситуация: тренируя боевые взаимодействия, спортсмену необходимо выполнять технические действия, а когда он начинает их выполнять, сложность их применения в новых условиях вынуждает все внимание направлять на достижение стабильности и точности технических действий. Соответственно спортсмену сложно сохранять внимание и контролировать изменение боевого взаимодействия, чтобы эффективно решать тактические задачи. И как следствие не происходит ожидаемый рост тактического мастерства.

Второй проблемой при специализировании у полицейских навыков задержания является совершенствование и поддержание технико-тактической подготовленности без специальных условий: отсутствие спарринг партнеров, тренировочного зала, подсобных снарядов и т.д. Аналогичные ситуации возникают в спортивных единоборствах, когда у спортсменов отсутствуют спарринг партнеры соответствующей квалификации, что «тормозит» совершенствование тактической подготовленности занимающихся.

Одним из способов решения этих проблем является применение идеомоторной тренировки. Она позволяет создавать у занимающихся активное представление о решаемых двигательных задачах, способствует совершенствованию навыков применения действий, их закреплению, своевременной коррекции, а также и вариативности двигательных навыков, необходимых для единоборства.

Основу идеомоторного образа как двигательной программы составляют представления, которые проявляются, например в преднастройке к выполнению действий в микродвижениях или минимальных движениях. Они могут возникать у спортсмена бессознательно или быть сознательно вызванными представлениями, т.е. осознанным планированием решения двигательных задач.

Идеомоторная тренировка способствует повышению внимания к преднастройке [3] на выполнение действий нападения или обороны и осознанности этой преднастройки. Ведь идеомоторная или визуальная осознанность отличается от понятийной внутривербальной осознанности наличием различных психических механизмов. Таким образом именно создание идеомоторного образа выполняемого действия улучшает качество выполнения упражнений, повышая точность движений, ускоряя процесс обучения. При этом появляется возможность совершенствования идеомоторного образа преднастроичных параметров без практического его выполнения (с помощью имитации ключевых моментов выполняемых действий).

Сложнее варьировать идеомоторные представления, решая проблемы совершенствования пространственно-временных и скоростных показателей боевых взаимодействий. Особую сложность представляют

упражнения, направленные на улучшение скорости мыслительного процесса (в микроинтервалах времени) при идеомоторном решении двигательных задач, возникающих в боевых взаимодействиях.

Решая вышерассмотренную проблему, следует учесть, что тренеры начинают обучать спортсменов, используя словесные формулы, (создавая словесную инструкцию преднастройки к выполнению действий). Тогда спортсмен начинает осознавать выполняемое движение с помощью внутренней речи (т.е. вербально) и начинает думать о движении, и его выполнение замедляется. Ведь осознание с помощью внутренней речи боевых взаимодействий с учетом оценки ситуации и принятия решения осуществляется со скоростью сложных реакций, что приводит к запаздывающим реагированиям и проигрышу ситуации противнику. Однако когда спортсмен осознает боевые взаимодействия в идеомоторном представлении (в зрительно-моторном переживании при волевом усилии), и может подкрепить это импульсами начала движений, это позволяет ему принимать решение в микроинтервалах времени осуществления мыслительных процессов.

Высокие скорости оперирования идеомоторным образом достигаются за счет замены исполнения двигательного состава боевых взаимодействий на имитацию ключевых моментов движений. Это позволяет осуществлять тренировку идеомоторного образа боевого взаимодействия, включающего основные параметры преднастройки к движениям [3], в условиях сокращения времени на принятие решения.

Учитывая огромный опыт применения идеомоторной тренировки в спорте, назрела необходимость, с учетом особенностей и специфики служебной деятельности полицейских, включить этот метод в процесс обучения и совершенствования умений выполнения задержания правонарушителей в боевых ситуациях, на основе сопряженного применения идеомоторного и имитационного моделирования двигательного состава задержания правонарушителей полицейскими.

Проведя педагогические наблюдения за процессом сопряженного применения идеомоторного и имитационного методов тренировки применения боевых приемов борьбы, при повышении квалификации полицейских, мы установили, что тренировку эффективнее

проводить в четыре этапа:

1-этап. Автоматизация выполнения технических действий доводится до 50-60% и далее осваивается имитация этих действий.

2-этап. Боевое взаимодействие совершенствуется с помощью идеомоторного метода. У занимающихся формируются устойчивые идеомоторные представления осуществления боевого взаимодействия за счет сопряженного имитационного выполнения двигательного состава боевого действия (совершенствование боевого взаимодействия доводится до уровня 50%)

3-этап. Сопряженное применение имитационного метода позволяет облегчить дальнейшее совершенствование боевого взаимодействия, не отвлекаясь на выполнение технических действий (боевое взаимодействие совершенствуется до 70-80%).

4-этап. Переход от идеомоторного выполнения боевого взаимодействия и сопряженного выполнения имитации техники к реальному взаимодействию с противником.

**Заключение:** определяющим элементом воплощения боевого действия является представление стартового образа, который «запускает» преднамеренное поведение или реакцию. В визуальном представлении ударных движений это будет образ, а в кинестетической системе бросков и различных захватов это будет тактильное (или проприоцептивное) ощущение будущего внешнего боевого взаимодействия.

При тренировке кинестетического или идеомоторного образа сотрудник полиции фиксирует отчетливость самого образа, оценку его качества и динамику развития двигательного исполнения в процессе решения боевой задачи.

В ситуациях, когда сотрудник полиции включает осознание (вербальное, начинает думать о задержании) его действия замедляются, так как вербальное мышление осуществляется со скоростью принятия решений или оценки ситуации. В боевой ситуации безопасность такого поведения возможно при условии нахождения на дальней дистанции, а в случае когда сотрудник осознает в идеомоторных представлениях и в зрительно-моторном «переживании», он может действовать на ближней дистанции в неожиданно возникающих конфликтных ситуациях.

## Литература.

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев / Изд.5, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс. 2005 -235 с.
2. Сивицкий В.Г. Идеомоторика: знакомая незнакомка / В.Г. Сивицкий –Минск. ЗАО «Веды», 2003. -122 с.
3. Фейгенберг И.М. Вероятностное прогнозирование и преднастройка к движениям / И.М. Фейгенберг, В.А. Иванников. –М.: МГУ, 1978. -112с.