

III. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ІДЕОМОТОРНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІБЕРСПОРТІ

Ірина АЛЕКСЄЄВА, старший викладач
Яна АЛЕКСЕНКО, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У статті проаналізовані основні принципи та вплив ідеомоторної підготовки кіберспортсменів у навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: кіберспорт, ідеомоторна підготовка, гравці.

Вступ. Підготовка кіберспортсменів це складний, організований, багатогранний процес, де гравці піддаються значним психологічним та фізичним навантаженням. Удосконалення підготовки гравців не може здійснюватися лише за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, покращення системи організації навчально-тренувального процесу та підготовки до змагань. Необхідно вивчення та використання резервів, закладених у самій особистості спортсмена, у сфері його психіки. Зростання спортивно технічних результатів, підвищення гостроти змагальної боротьби в кіберспорті вимагають пошуку нових шляхів для вдосконалення майстерності гравців та досягнення високого рівня гри. Щоб досягти успіху спортсмену необхідно мати швидку реакцію та частоту одиночних рухів, здатність до своєчасного переключення уваги, прийняття нестандартних та миттєвих рішень, здатність зберігати концентрацію та максимальну зосередженість тощо. Аналіз літературних джерел визначає що авторами вивчалися психодіагностичні методи виявлення особливостей когнітивних здібностей спортсменів [5], особливості психологічної підготовки гравців в кіберспорті, де досліджувались особливості підготовленості гравців. Психічні фактори є важливим елементом успіху в кіберспорті, їх завжди слід враховувати під час навчання [4].

У психології спорту ідеомоторна підготовка – це використання думки про рух, сутність якої полягає у розвитку здатності спортсмена викликати й аналізувати м'язове відчуття рухів, вносити в них корективи й опановувати керування ними [3]. Ідеомоторне тренування сприяє підвищенню уваги до діяльності та її усвідомленості, внаслідок чого підвищується точність рухів, покращується якість гри, прискорюється процес навчання та з'являється можливість початкового оволодіння незнайомою дією без практичного виконання. Така модель тренування дає можливість встановити помилки або переробити вже засвоєну рухову навичку, якщо уявне виконання дії

недостатньо точно [1]. Багато спортсменів успішно використовують метод уявних повторень рухів як процедуру, що сприяє прискоренню процесу навчання прийомам та навичкам, а також як елемент налаштування перед виконанням вправ. Ідеомоторика також ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання та дослідити методи ідеомоторного тренування при підготовки гравців з кіберспорту.

Матеріал та методи дослідження. У статті були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Систематичне цілеспрямоване використання прийомів ідеомоторної підготовки при формуванні, вдосконаленні або відновленні рухової навички сприяє більш швидкому і якісному його освоєнню та відновленню. Крім того, це дає можливість у період тренування зменшити обсяг фізичної роботи і тим самим виграти час та сили, необхідні для вивчення нових вправ та дій, а також для виховання фізичних та вольових якостей. У гравців обов'язково повинні бути заняття з фізичних вправ, щоб зміцнити руховий апарат, виробити поставу, правильне дихання, сформувати звичку до раціонального режиму рухової активності [2]. Використання ідеомоторного налаштування перед змаганнями готує спортсменів до успішного виступу у складних ситуаціях змагань. Це відбувається тільки в тому випадку, якщо спортсмен шляхом посиленого тренування виховує у себе здатність у потрібний момент викликати рухово-м'язові уявлення про рух. Цьому сприяють такі прийоми: систематичне індивідуальне планування майбутніх дій; промовляння завдань; уявне виконання вправ із застосуванням вольових зусиль, м'язовим напруженням і розслабленням, імітаційними рухами; вміння розділяти вправу на частини і знаходити в них основні фази рухових дій; порівняння та аналіз м'язово-рухових відчуттів реальної дії з уявленням; навіювання та самонавіювання; виконання вправи після скороченої спеціальної розминки та без неї.

Процес навчання ідеомоторного методу треба будувати з урахуванням загальновідомих дидактичних принципів: послідовності, доступності, індивідуалізації. Крім них необхідно враховувати і такі спеціальні принципи:

- принцип цільової зацікавленості, що передбачає прищеплення спортсменам серйозного ставлення до методу;
- принцип універсальної ефективності. Ідеомоторна підготовка ефективна у багатьох аспектах: навчанні техніки, налаштуванні на виступ, вихованні творчого ставлення до тренувального процесу;
- принцип домінуючої ефективності. Найбільшою мірою тренуючий ефект проявляється у оволодінні просторовими характеристиками руху, потім тимчасовими;
- принцип відстроченого ефекту. Перші заняття з цього методу не дають результату. Це відбувається через відсутність програм подання руху та зв'язків у корі головного мозку;

- принцип індивідуальності. Варіанти ідеомоторного налаштування залежать від індивідуально-психологічних відмінностей спортсмена. Гравці з сильною нервовою системою зазвичай починають ідеомоторне виконання руху безпосередньо перед стартом. Зі слабкою нервовою системою роблять це набагато раніше;

- принцип змістовної ефективності. Найбільший реальний тренуючий ефект уявлення руху досягається при ідеомоторному відтворенні в м'язово-рухових образах вузлових моментів дії його результативної суті;

- принцип вербалізації. Промовляння чи чітке словесне позначення основних моментів дії посилює тренуючий ефект уявлення руху;

- принцип дозування. Доцільно подумки повторювати завдання 5 разів, а складні завдання-одноразово.

Нині інтенсивне проникнення ідеомоторного методу на практиці затримується з низки причин. Головними з них є недостатня експериментальна перевірка ефективності ідеомоторики на різних етапах та в різні періоди при підготовки кіберспортсменів різної кваліфікації, віку та статі, відсутність відповідних конкретних методичних рекомендацій. Можливо, цим і пояснюється та обставина, що у тренувальному процесі використовують ідеомоторну підготовку в основному висококваліфіковані спортсмени. Що ж до низько кваліфікованих спортсменів, то багато хто з них взагалі не має навичок проведення ідеомоторної підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Планується подальше дослідження та розробка методичних рекомендацій з організації ідеомоторного тренування спортсменів кіберспорту.

Список використаної літератури.

1. Алексєєва І., Алексєнко Я., Жерновнікова Я. Ідеомоторна підготовка в кіберспорті. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. 2023. ХДАФК. № 7. С. 5-10.

2. Алексєєва І. Алексєнко Я. Особливості фізичної підготовки кіберспортсменів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020 ХДАФК, Харків, Випуск 4, С. 12-14.

3. Сидорченко К., Овчарук І. Ідеомоторне тренування і його роль в активізації процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «Подолання перешкод». *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №5 С. 119-121.

4. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Теорія і методика підготовки спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №2. С. 158-168.

5. Пятисоцька С., Ашанін В, Шишкін Д. Психодіагностичні методи виявлення особливостей когнітивних здібностей спортсменів (на прикладі кіберспорту). *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2019. №3. С. 99-103.