

УДК: 796:004.4+796.015.132

Ірина АЛЕКСЄЄВА

Яна АЛЕКСЄНКО

Яна ЖЕРНОВНІКОВА

Харківська державна академія фізичної культури

ІДЕОМОТОРНА ПІДГОТОВКА В КІБЕРСПОРТІ

***Анотація:** У статті розглянуто вплив ідеомоторної підготовки спортсменів в кіберспорті.*

Ключові слова: кіберспорт, ідеомоторна підготовка, гравці.

Abstract. *The article examines the impact of ideomotor training of athletes in e-sports.*

Key words: *e-sports, ideomotor training, players.*

Вступ. Постійне зростання спортивно-технічних результатів, підвищення тренувальних навантажень та гостроти змагальної боротьби вимагають ретельного дослідження методичних особливостей навчання та тренування кіберспортсменів з метою пошуку нових шляхів та прийомів для вдосконалення їхньої майстерності. Одним з таких методичних прийомів є ідеомоторна підготовка, сутність якої полягає у здатності спортсменів викликати та аналізувати м'язово-рухові уявлення про рух, вносити в них корективи та на підставі цього керувати рухом.

Кіберспорт це організований та змагальний підхід до гри в комп'ютерні ігри, який привернув увагу науковців. Фахівцями в спорті проведено низьку досліджень де особлива увага приділяється техніко-тактичної підготовки [3, 5]. За даними різних досліджень, ідеомоторне тренування широко застосовується у фізичному вихованні і спорті є ефективним засобом підготовки до змагання,

підвищує процес навчання руховим діям, вдосконалює навички та скорочує час на прийняття рішення. Багато спортсменів у різних видах спорту, успішно використовують метод уявних повторень рухів як процедуру, що сприяє налаштуванню перед виконанням вправ. Процес безпосередньої роботи починається з формування рухової уяви. 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.

Існують різні форми та методи, моделі програм ідеомоторного тренування, її зразкове планування. Рекомендується знаходити оптимальне співвідношення між ідеомоторним та реальним часом рухового процесу, враховувати рівень розвитку рухової навички та розумовий розвиток спортсмена. Кіберспортсмени в основному представляють дію тільки візуально, продумують ніби з боку, подумки переглядають у своєму чи чужому виконанні. У той же час багато досвідчених майстрів виконують майбутній рух не тільки в зорових образах, а й у суб'єктивних м'язово-рухових відчуттях з глибоким «відчуттям», вольовим зусиллям та емоційною напругою. Руховий досвід допомагає їм знайти як програму руху, так і необхідну м'язову напругу, яка сприяє успішному виконанню цього руху. При цьому вплив ідеомоторного тренування на формування умінь і навичок найбільш ефективний, коли той, хто навчається, попередньо ознайомився з вправами і діями або має певний руховий досвід. Використання методу ідеомоторного тренування у навчально-тренувальному процесі кіберспортсменів затримується з низки причин. Основні з них є недостатня експериментальна перевірка ефективності ідеомоторики на

різних етапах та в різні періоди підготовки спортсменів з різних дисциплін, відсутність конкретних методичних рекомендацій.

Дієве поліпшення може бути досягнуто лише при поєднанні ідеомоторного та фізичного тренування. У повсякденному режимі спортсменів з кіберспорту обов'язково повинні бути заняття з фізичних вправ, щоб зміцнити руховий апарат, виробити поставу, ходу, правильне дихання, сформувати звичку дораціонального режиму рухової активності. В процесі тренувальної та змагальної діяльності кіберспортсмени піддаються значним психологічним та фізичним навантаженням. Таким чином послідовний підхід підготовки майбутніх фахівців з кіберспорту вирішує ряд загальних і специфічних завдань, які пов'язані з фізичною підготовкою кіберспортсменів [2].

Загальна фізична підготовка кіберспортсмена передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їх прояви в процесі м'язової діяльності. Засобами загальної фізичної підготовки гравців з кіберспорту є фізичні вправи, які надають загальний вплив на організм і особистість спортсмена [4].

Ідеомоторіка ефективна під час психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями. Ідеомоторне тренування можна проводити по-різному : сидячи в зручній, невимушеній позі; лежачи; в будь-якому положенні та за будь-яких перешкод. Спортсмени подумки відтворюють майбутню дію, викликаючи зорові уявлення про нього, або водночас ідеомоторно відтворюють дію в м'язово-рухових уявленнях і уявленнях будь-якої іншої модальності (тактильної, слухової). Таким чином, виділяються в основному дві чітко, виражені форми уявного відтворення рухів і дій. Для розуміння сутності ідеомоторного тренування потрібно визначити різницю між уявним уявленням рухів та звичайним процесом образних уявлень людини. Ідеомоторне тренування включає ретельне цілеспрямоване вивчення та повторення одного образу при цілій серії уявлень. Уявне повторення застосовується для того, щоб

допомогти спортсменам шляхом відтворення зорових та кінестетичних уявлень краще засвоїти особливості техніки виконання складного руху. Ідеомоторне відтворення дії у м'язово-рухових відчуттях з вольовими та емоційними зусиллями, використовується досвідченими спортсменами високого класу.

Розвиваючи індивідуальні здібності кіберспортсменів використовуючи образне уявлення тих чи інших ситуацій, за деякий час виявляється, що легко можете відтворювати їх у пам'яті. Замість того, щоб запам'ятовувати групи окремих образів, а вже потім створювати з них у своїй свідомості цілі картини навпаки, можна бачити відразу повну картину дій у їхньому розвитку, а в разі потреби вичленувати з неї окремі кадри, що дозволить вчасно прийняти рішення і посприє на результат.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості підготовленості гравців в кіберспорті.

Результати дослідження та їх обговорення.

Підготовка гравців з кіберспорту передбачає різнобічний розвиток який включає фізичні якості, функціональні можливості, психологічні характеристики, сенсомоторний контроль, тактичні вміння, координаційні здібності, тощо. Реалізація змагального потенціалу кіберспортсменів передбачає мати у своєму арсеналі здатність до розвитку та вдосконаленню тих відчуттів, які відповідають певним діям та сприяють досягненню результатів у тренувальній та змагальній діяльності. Аналіз літературних джерел з методів ідеомоторного тренування, як структурної одиниці комплексної фізичної підготовки кіберспортсменів визначає, що ідеомоторне тренування дозволяє розраховувати на підвищення технічної майстерності й психологічної надійності під час змагальної діяльності, швидко сприймати, адекватно усвідомлювати, аналізувати, оцінювати змагальну ситуацію і приймати рішення відповідно до ігрової ситуації.

Висновки. В процесі тренувальної діяльності науково-методичні підходи, а саме, ідеомоторний підхід сприяє визначенню здатності гравців з кіберспорту своєчасно застосовувати ті, або інші дії під час гри, які впливають на успішний результат та високу працездатність.

Перспективи подальших досліджень. Вивчити вплив уявлень на спортивну тактику в кіберспорті та можливостей їх поліпшення за допомогою ідеомоторної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кіберспорт [Электронный ресурс] – Электрон.текстов. Дан. – Режим доступа: ru.wikipedia.org/wiki/Кіберспорт.
2. Алексєєва, І. А., Алексєнко, Я. В. (2020). Особливості фізичної підготовки кіберспортсменів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту [Електронний ресурс], ХДАФК, Харків, Випуск 4. С. 12-14.
3. Лут, І.А, Заворотний, І.І., Сергієнко, К.М. (2022). Технічна підготовка кіберспортсменів Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2022р.) / ред. О.А.Шинкарук. К.
4. Платонов, В. Н. (2017). Двигательные качества к физической подготовке спортсменов. Олимпийская литература. К.
5. Namari, J., Sjoblom, M. (2017). Whatise Sports and why do people watch it Internet research, 27. 211-232.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Алексєєва Ірина Анатоліївна: старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна

Iryna Aleksieieva: *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine*

orcid.org / 0000-0003-2709-2040

E-mail: irina.alekseyeva62@gmail.com

Алексєнко Яна Валеріївна: старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна

Yana Aleksienko: *Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine*

orcid.org / 0000-0002-3339-200X

E-mail: aleksenko.yv@gmail.com

Жерновнікова Яна Вікторівна: к.пед.н.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

YanaZhernovnikova: *PhD (Pedagogical Science); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

orcid.org / 0000-0002-5574-8652

E-mail: zhernovnicova@gmail.com