

**В. В. Пантік** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;  
**О. П. Митчик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;  
**К. Ф. Жигун** – старший викладач кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

## **Особливості ідеомоторного тренування волейболістів (регуляція психічних станів)**

*Роботу виконано на кафедрі здоров'я і фізичної культури  
ВНУ ім. Лесі Українки*

Проаналізовано особливості регуляції психічних станів спортсменів (ідеомоторне тренування) у період тренування та прогноз ефективності їх майбутньої діяльності в умовах тренувань і змагань.

**Ключові слова:** ідеомоторне тренування, психодіагностика, психічні стани, волевий акт, просторова уява, оперативне мислення.

**Пантік В. В., Митчик А. П., Жигун К. Ф. Особенности идеомоторной тренировки волейболистов (регуляция психических состояний).** Проаналізовано особливості регуляції психічних станів спортсменів (ідеомоторна тренування) в період тренування і прогноз ефективності їх майбутньої діяльності в умовах тренувань і змагань.

**Ключевые слова:** идеомоторные тренировки, психодиагностика, психические состояния, волевой акт, пространственное воображение, оперативное мышление.

**Pantik V. V., Mitchik A. P., Gigun K. F. Features of the Ideomotor Training of Volley-Ballers (Adjusting of Mental Conditions).** In the article the features of adjusting of mental conditions of sportsmen (ideomotor training) in the period of training and prognosis of efficiency of their future activity in the conditions of training and competitions are analysed.

**Key words:** ideomotor training, psihodiagnostika, mental conditions, volitional act, spatial imagination, operative thought.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Підводячи підсумки розвитку спортивної науки в ХХІ столітті, можна впевнено констатувати доволі високий рівень сучасних технологій. Більше того, у ряді областей спортивної діяльності, наприклад у спортивних іграх, спортивна психологія вийшла на передові позиції, обґрунтувавши багато нових теоретичних і практичних знань у психологічну науку. Так, в актив спортивної психології можна віднести детально розроблену систему психодіагностики особи і психічних станів спортсмена, що дає змогу виявляти сильні й слабкі сторони спортсменів, робити прогноз ефективності їх майбутньої діяльності в умовах тренувань і змагань, що дає можливість вносити необхідні корективи у процес спортивної підготовки. У цей же актив можна занести різноманітні методи психологічних дій і управління психічним станом спортсменів (методи психічної регуляції і саморегуляції), що показали свою достатню ефективність у регуляції психічними станами спортсменів у стрес-змагальних ситуаціях. Вивчатися цей феномен почав лише в кінці ХІХ століття, і в 1970 році на його основі виник новий метод тренування в спорті – “уявна репетиція”. Суть ідеомоторного тренування полягає у зв'язку процесів мислення з фізичними рухами. Ідеомоторні акти були відомі вченим ще в ХVІІ столітті, але експериментально стали вивчатися лише наприкінці ХІХ століття. Перші експериментальні дослідження, проведені М. Шаврель, Дж. Маренням, Д. Менделєєвим, а в спорті – П. Ф. Лесгафтом, А. Ц. Пуні, Р. С. Абельскою, А. А. Белкінім, Г. Д. Горбуновим, П. В. Бувдзеном та ін., показали, що чим яскравіше і повніше уявляє людина бажаний рух, тим легше і точніше він відтворюється у реальній спортивній діяльності.

**Метою нашої роботи** є визначення особливостей регуляції психічних станів (ідеомоторне тренування) спортсменів на різних етапах тренування та змагань. На основі цього ми поставили такі завдання:

1. Визначити вплив ідеомоторного тренування на розвиток фізичних якостей.
2. Формування спеціалізованого сприйняття психологічних вправ з установкою на точність відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів рухів.

**Методи та організація дослідження.** Істотну допомогу в початково-тренувальній процесі, крім вищезазначених факторів, дає ідеомоторне тренування. У цьому разі ми розглянемо ідеомоторне тренування спортсменів на прикладі груп ПСМ студентів ВНУ імені Лесі Українки.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Ідеомоторне тренування полягає у свідомому уявленні техніки рухів. У ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основні функції уявлень: програмуючу, тренуючу й регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях, що оточують освоєння навички, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів і зв'язки окремих елементів [4; 8]. Як показали наші дослідження, ідеомоторне тренування понад усе ефектне для підвищення швидкості (близько 43 %), точності (12–28 %) рухів.

У спортивній діяльності з психогігієнічною метою використовується і ряд інших методик психорегуляції: талісмани, ритуали, музика, дихальні вправи, спеціальні психорегулятивні комплекси фізичних вправ і т. п. [3; 10].

Уява необхідна в будь-якій діяльності людини, у тому числі й у спортивній. Наприклад, вольовий акт обов'язковий у всіх без винятку видах спорту, вимагає добре розвинутої уяви – уявлення про мету, засоби. Предмети, образи виконують роль мотивів вольових дій. Спортивна діяльність відкриває широкий простір для розвитку уяви.

Уява також необхідна педагогу, тренеру для успішного здійснення навчально-тренувального процесу. Навчаючи і виховуючи своїх учнів, тренер проектує особу спортсмена, прагне передбачати процес її формування, вчинки спортсмена, а однією із головних ланок тренувального процесу є ідеомоторне тренування. Уява необхідна спортсмену для успішного оволодіння рухами та ситуаційної поведінки в умовах тренування і змагання. З'ясувавши завдання, оцінюючи обстановку, ухвалюючи рішення, тренер намагається керувати процесом тренування, уявити можливі дії своїх учнів і їх супротивників. Розвинена уява дає можливість тренеру зрозуміти задум супротивника, спланувати хід тактичних дій своїх спортсменів, ухвалити обґрунтовані рішення і реалізувати їх.

Власне розвиток просторової уяви спортсменів дає можливість правильно організувати навчально-тренувальний процес. Вона допомагає краще зрозуміти поставлене завдання, правильно проаналізувати дії в процесі гри, проявити ініціативу, вона дає змогу насамперед оволодіти складними навичками тренування та освоєння складнокоординатних рухів, корекції, контролю рухів, зв'язків окремих елементів фізичних вправ. Уява спортсмена відіграє особливо важливу роль, коли доводиться діяти в умовах дефіциту часу, в складних, а інколи й небезпечних ситуаціях.

Розвиток уяви у спортсмена тісно пов'язаний із розвитком його особи, обумовлений розвитком його психіки – мотивів діяльності, характеру, здібностей, знань, умінь, навичок, пізнавальних, емоційних процесів, волі. Уява як активний творчий процес може розвиватися тільки в активній і творчій діяльності. Особливу роль у розвитку уяви в спортсмена відіграє спортивне змагання [1; 5; 6].

Спортивна діяльність вимагає розвинутого оперативного мислення та уяви як основи передбачення. Передбачати майбутні свої дії, дії і поведінку супротивника, прогнозувати та проектувати розвиток тактичних дій – чи не найважливіше завдання в багатьох видах спорту, особливо у спортивних іграх та єдиноборстві. За кожною дією партнерів і супротивників спортсмен повинен “побачити” у своїй уяві ситуацію, увесь хід спортивної боротьби, що складається.

Уява розвивається від мимовільного до довільного, від відтворюючого до творчого. Вона спирається на знання, практичний досвід і великий запас уявлень. Розвиток уяви повинен мати цілеспрямований характер у зв'язку з потребами тієї або іншої практичної діяльності, зокрема спортивної. При цьому необхідно формувати як загальну здатність уяви, так і спеціальну (залежно від виду спорту). Для розвитку уяви необхідно: всебічно розширювати запас спеціальних знань і уявлень, виховувати здатність у думках зосереджуватися на уявному об'єкті, бачити і чути його у тривимірному просторі, уявляти його не як-небудь, не взагалі, не приблизно, а у всіх деталях і подробицях, добиваючись цього шляхом систематичних активних тренувань [5; 10].

Розвиток і виховання уяви є важливою умовою формування особи.

У волейболі уява відіграє важливу роль. Адже з її допомогою спортсмен має можливість ще до початку змагань уявити хід змагань, пересування по майданчику, командні рухи, перешиккування, різні неадекватні ситуації і т. д.

Навчання техніки рухів будь-якої вправи починається з формування уявлення рухів.

У табл. 1 представлено дані, які демонструють наповненість уяви про рухи просторовими, тимчасовими і силовими характеристиками під час оволодіння волейболістами правильною технікою і тактикою гри.

Із наведених даних видно, що в першій фазі число ознак рухів в уявленні невелике, особливо на початку фази. А словесні звіти випробувань свідчать про те, що образ вправи (створення уявних

навичок тренування волейболіста), що вивчається, дещо схематичний, грубий. Образ вправи дійсно нерозчленований і є зорово-руховим. У другій фазі він усе більш і більш наповнюється ознаками певних навичок рухів, особливо силовими. Це пов'язано зі свідомим детальним оволодінням вправою. У третій фазі, у міру перетворення дії в завчене, число ознак рухів різко зменшується. Це викликано автоматизацією рухів і переходом управління, що розвивається ними, значною мірою на неусвідомлюваний рівень. Образ стає узагальненим і переважно руховим, тобто вже є сформовані певні навички [2; 3; 4].

Таблиця 1

Зміст уявлення про рухи волейболістів (за Є. Н. Суркову)

Фаза утворення навичок	Характеристика уявлення рухів	Число ознак рухів, %		
		просторових	тимчасових	силових
Перша	нерозчленований і розчленований зорово-руховий образ	14,7–38,4	23,7–34,9	–
Друга	зорово-руховий образ, що розчленовується	60,6	68,1	87,0
Третя	узагальнений, переважно руховий образ	21,6	45,0	43,0

Усі фізичні якості спортсмена органічно взаємозв'язані й перебувають у постійній взаємодії. В основі цього механізму лежить принцип цілісності проявів психіки людини.

Взаємозв'язок фізичних якостей характерний для будь-якого виду спорту, проте питома вага прояву їх у різних видах спорту різна. Наприклад, у бігу, плаванні, велосипедному спорті домінують швидкість, витривалість, у важкій атлетиці – сила. При цьому слід зазначити, що найвищі показники розвитку однієї якості можуть бути досягнуті лише за певного рівня розвитку інших. Адже процес підготовки спортсменів повинен забезпечувати розвиток фізичних якостей у необхідному співвідношенні, які спортсмен уявно буде та втілює в процес тренування [1; 7; 8].

Тому на початкових етапах тренування якої-небудь якості відбувається розвиток і вдосконалення інших якостей безконтрольно. Проте надалі подібне паралельне зростання припиняється і спортсмен може контролювати свої дії та розвиток певних якостей.

Високий рівень свідомого управління проявами процесу контролю призводить до адекватного процесу тренування.

Успішне вирішення завдань фізичної підготовки повинне передбачати не тільки виховання фізичних якостей, а й формування спеціалізованого сприйняття їх прояву і корекції. Спеціалізоване сприйняття швидкості виявляється у відчутті швидкості рухів, відчутті темпу, відчутті ритму руху, відчутті часу зробленої дії. Так, у волейболі виразно проявляються такі відчуття: швидкості рухів, темпу, ритму. Це відчуття заданої амплітуди, напряму і форми руху; відчуття заданої величини зусиль, що розвиваються.

Спеціалізоване сприйняття сили проявляється у вигляді відчуття сили, що включає віддзеркалення всієї сукупності м'язових зусиль, що розвиваються, а також прояв цих зусиль з урахуванням умов середовища.

Спеціалізоване сприйняття витривалості виявляється у відчутті швидкісної, силової, швидкісно-силової і т. п. витривалості. Так, у спеціалізоване сприйняття швидкісно-силової витривалості входить чіткий образ заданої швидкості рухів, заданої величини зусиль, що розвиваються, і тривалості виконаної роботи.

Спеціалізоване сприйняття спритності виявляється у вигляді образів точного відтворення просторових, тимчасових та силових параметрів руху спортсмена. Формування спеціалізованого сприйняття прояву фізичних якостей вимагає широкого використання різних психологічних вправ з установкою на точність відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів рухів, що розвиваються. Дуже ефективно використання наглядної агітації, тренажерних пристроїв, різних динамографів, хронометрів і т. п., які дають змогу із граничною точністю не тільки сприймати, а й відтворювати будь-яку величину заданих параметрів фізичних якостей.

**Висновки.** Виховання фізичних якостей і формування відкоригованих рухових навичок – дві сторони єдиного процесу підготовки спортсмена. Фізичні якості самі по собі не існують, вони завжди конкретизуються певним видом рухової діяльності, виявляються через спортивну техніку рухів і дій. Рухові навички без відповідного розвитку та контролю (корекції) фізичних якостей не можуть забезпечити високих спортивних показників, оскільки навички є ніби формою, за допомогою якої фізичні якості виявляються у спортивній діяльності.

Фізичні якості й рухові навички входять до складу цілісного образу конкретної рухової дії. Тому в програму підготовки спортсменів, зокрема волейболістів, слід включати ідеомоторне тренування, адже просторова уява дає можливість спрогнозувати дії суперника на спортивному майданчику.

*Література*

1. Лях Ю. Є. Оцінка та прогноз психофізіологічних станів людини в процесі діяльності: Автореф. дис. ... д-ра біол. наук.– К., 1996.– 32 с.
2. Макаренко Н. В. Основи професійного психофізіологічного відбору.– К., 1987.– 241 с.
3. Радугин А. А. Психология и педагогика.– М., 2000.– 38 с.
4. Бозалева А. А., Сталіна В. В. Загальна психодіагностика: Словник “Психологія”.– М., 1990.– 56 с.
5. Волкова І. П. Практикум по спортивній психології.– СПб., 2002.– 228 с.
6. Гаркуша С. В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка.– 2001.– № 7.– С. 26–29.
7. Ершов А. А. Взгляд психолога на проблему активности человека.– М., 1991.– 159 с.
8. Загайнов Р. М. Психолог в команде: Из дневника психолога.– М., 1984.– 144 с.
9. Макаревич О. П. Програмне забезпечення психологічної підготовки особистості до дій у складних ситуаціях: Зб. наук. пр.– Хмельницький, 2003.– № 25, Ч. II.– С. 136–150.
10. Макаревич О. Технології розвитку та вдосконалення індивідуально-психологічних особливостей особистості // Соц. психологія.– 2005.– № 3 (11).– С. 80–89.

Адреса для листування:

43 024 Луцьк, просп. Молоді, 8а/812.

Тел. (0332) 71-30-05.

Ел. адреса: pantik@lutsk.uar.net

Статтю подано до редколегії

04.10.2007 р.