

управління ними» були виявлені низькі показники.

Отже, на даному етапі дослідження можна дійти до висновку, що офіцери-психологи добре обізнані в емоційній сфері, підковані теоретично і вміють відчувати людину, її емоції, але при цьому, на практиці не завжди можуть справлятися зі своїми емоціями та саме впливати на емоції інших людей.

Захаренко Л.М., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень, Національна академія внутрішніх справ (м. Київ)

Ідеоморне тренування як спосіб вдосконалення навичок практичної стрільби

Ідеомоторне тренування (від давн.-грец. *ἰδέα* – ідея, образ; лат. *motor* – той, що призводить до руху) – це уявне “програвання” майбутньої діяльності [1]. Основу ідеомоторного тренування становить схожість ефектів реального і уявного руху, але тільки в тому випадку, якщо уявний руховий акт був раніше освоєний в реальності.

Науково доведено, що уявлення рухів викликають у відповідних м'язових групах, які виконують ці рухи в реальності, підвищення їх біоелектричної активності. Рух починається в головному мозку у вигляді уявного образу майбутнього руху, його ідеї. Цей уявний образ (“малюнок”) потім переходить у виконавчу частину організму (м'язи, суглоби тощо), яка фізично реалізує ідею руху, попередньо запрограмовану в головному мозку. Так мислене уявлення про рух м'язів переходять у реальне виконання цього руху (тобто, з'являються нервові імпульси, що забезпечують рух, як тільки виникає уявлення про нього). Одночасно проявляється ефект, подібний до реальної діяльності, у кірковому відділі рухового аналізатора. Зазвичай рухові уявлення поєднуються з вегетативними змінами.

На початковому етапі оволодіння ідеомоторним тренуванням потрібно чітко уявити свою майбутню діяльність: чим точніше уявлення про майбутню модель дії, тим більші можливості її успішного здійснення.

У ідеомоторному тренуванні уявлення виконує три основні функції:

- 1) програмуючу (базується на уявленні про ідеальний рух);
- 2) тренувальну (основана на уявленнях, що супроводжують процес набуття навички);
- 3) регуляторну (базується на уявленнях про можливу корекцію та контроль рухів, зв'язках окремих елементів).

Уявне ідеомоторне “програвання” дій (що, коли, як необхідно робити) розпочинається з чіткого усвідомлення зовнішнього образу руху (“зовнішнього малюнка”), а потім “внутрішнього малюнка” – комплексу тактильних і м'язово-суглобових відчуттів. Зовнішній образ руху усвідомлюється людиною легко, не потребує спеціального зосередження. Складніше сприймаються нею м'язово-суглобові відчуття: спочатку усвідомлюється м'язова напруга, потім – напруга в суглобах, і лише

в ході виконання вправ ці відчуття піднімаються до рівня свідомості. Так людина свідомо виділяє просторові (амплітуда, форма, напрямок руху), тимчасові (тривалість, послідовність руху) та силові (напруга руху) відображення.

Ідеомоторне тренування – це регуляція психічних станів, яка за умови правильної організації дозволяє вдосконалювати техніку виконання вправ і сприяти її збереженню після перерви в тренуваннях.

Правила ідеомоторного тренування:

1. Створити точний образ руху, що виконується подумки, побачити його виразний “зовнішній малюнок”. Якщо цього немає, краще ідеомоторне тренування не розпочинати.

2. Уявний образ руху обов’язково повинен бути пов’язаний з його м’язово-суглобовим відчуттям, тільки тоді це буде ідеомоторне уявлення. Для досягнення успіху в ідеомоторному тренуванні потрібно відчувати уявно створений зоровий образ руху.

3. Уявляючи подумки конкретний рух, необхідно супроводжувати його словами, вимовляти пошепки (або подумки) опис цього руху. При цьому слова повинні визначати бажаний стан, а не заперечувати помилковий (вимовляти фрази без частки “не”, наприклад: “розслабити руку”, замість “не стискати рукою”).

4. Перед вивченням нового рухового елемента потрібно мислено “побачити” його виконання в уповільненому темпі. Це сприяє більш якісному уявленню руху, успішнішому його виконанню.

5. Ідеомоторне тренування вправ доцільно проводити спочатку в уповільненому темпі, потім – у прискореному.

6. Опановування новим технічним прийомом доцільно проводити в позі, по можливості близької до тієї, в якій реально виконується дана вправа (при достатньому оволодінні ідеомоторним тренуванням можна чітко уявляти всі реальні рухи, перебуваючи в звичайній позі, у якій проводяться заняття із психічної саморегуляції).

7. Якщо під час проведення ідеомоторного тренування тіло здійснює ініціувальні рухи, ніби включаючись у реальне виконання вправи, перешкоджати цьому не потрібно. Можна свідомо супроводжувати уявний рух з його реальним здійсненням, уявляючи в руці зброю. Інтенсивне повторення подумки виконаного руху сприяє стабілізації і закріпленню навичок.

8. Безпосередньо перед реальним виконанням завдання уникайте думок про його результати (думка стрілка про вистріл в “десятку” заважає точним уявленням про технічні елементи виконання пострілу, що призводить до невдачі). Для досягнення бажаного результату потрібно думати не про бажаний результат, а спиратися на уявні образи тих дій, які ведуть до цього результату.

9. Перед початком ідеомоторних тренувань важливо виконати кілька реальних дій для формування необхідного розвитку відповідних відчуттів, тому що без цього уявне ідеомоторне “програвання” своїх дій малоефективне.

Дотримання ідеомоторного образу побудови рухів дозволить досягти потрібного результату швидше, ніж звичайний метод “проб і помилок”.

Ідеомоторне тренування може використовуватись:

– як відносно самостійний метод зниження м'язового тону і досягнення стану релаксації;

– як прийом уявного самопрограмування в стані релаксації (вправи ідеомоторного тренування застосовуються на фоні стану аутогенного занурення, з метою уявного відпрацювання певних рухових програм майбутньої діяльності).

Отже, ідеомоторне тренування полягає в свідомому уявленні техніки рухів. Поєднання ідеомоторного і фізичного тренування дозволяє досягнути дієвого покращення результатів стрільби. При цьому вплив ідеомоторного тренування на формування умінь і навичок найефективніший, коли стрілок попередньо ознайомлений з вправами і діями або має певний “руховий” досвід. За допомогою лише ідеомоторного тренування можуть досконально оволодіти новою вправою (чи дією) без попереднього реального її виконання окремі висококваліфіковані спортсмени-стрілки.

Список посилань:

1. Леонова А.Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека : монография. М.: Смысл, 2013. 311 с.

Іванова Н.Г., доктор психологічних наук, професор начальник наукової лабораторії науково-організаційного центру, Національна академія СБ України (м. Київ)

Паливода О.О., кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник наукової лабораторії, Національна академія СБ України (м. Київ)

Проблеми використання психодіагностичного інструментарію при проведенні професійно-психологічного відбору кандидатів на службу в безпекові інституції

Відповідно до Концепції розвитку сектору безпеки і оборони України, затвердженої Указом Президента України від 14 березня 2016 року № 92/2016, підвищення фахового рівня персоналу сектору безпеки і оборони, забезпечення його високої мотивації до належного виконання завдань за призначенням є одним із напрямів ефективного розвитку сектору безпеки і оборони в сучасних умовах. Проте, професійність співробітників визначається не лише наявністю відповідних знань, вмінь та навичок. Професійна придатність до конкретної діяльності передбачає, серед інших характеристик, й наявність у фахівця певних психологічних властивостей та якостей, на діагностику сформованості яких і спрямований професійно-психологічний відбір.

На сьогодні, з метою виокремлення осіб, які відповідають професійно-психологічним вимогам професійної діяльності безпекових інституцій, застосовується значна кількість тестів та методик, перекладених здебільшого з англійської мови на російську ще в 70-ті роки минулого століття. Таке психологічне тестування, на нашу думку, є неприйнятним, оскільки щороку збільшується кількість громадян України, які думають та спілкуються українською мовою, і використання російськомовних варіантів тестів може призводити до хибного