

**Влияние воображения на результаты спортивной деятельности
начинающих футболистов**

Горовая Александра Евгеньевна

Студент

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия
E-mail: aleks-sandrit@mail.ru*

Можно выделить следующие основные особенности спортивно-ориентированных образных представлений: (а) образ есть мысленное создание или воссоздание переживаний (например, определенных действий или ситуаций) (б) образ есть полисенсорное переживание и (с) образ возникает в отсутствии внешних стимулов [10]. Р.Найдиффер [1] особо подчеркивал необходимость различения мысленной тренировки спортсменов и обычного процесса воображения человека: «обычный процесс представлений воображения отличается от такой процедуры (мысленной тренировки) стихийностью своего протекания, отсутствием анализа наиболее существенных деталей» (Найдиффер, 1979, с. 160). В нашем исследовании мы хотели выяснить, существует ли значимая связь между использованием мысленных образов спортсменами и уровнем развития их воображения. Кроме того, нам представлялось важным исследовать специфику взаимосвязи между использованием различных типов образов спортсменами и результатами спортивной деятельности.

В представленной работе мы основывались на предложенной К.Мартинотом, С.Морицем и С.Холлом модели использования мысленных образов в спорте [7], согласно которой выделяются две функции образных представлений спортсменов: когнитивная и мотивационная, каждая из которых в свою очередь реализуется на двух уровнях - общем и специальном. Авторами был сконструирован оригинальный опросник «The Sport Imagery Questionnaire» (SIQ), направленный на измерение частоты использования образа того или иного типа спортсменами всех видов спорта и любого профессионального уровня. На основе данного опросника нами была создана его русскоязычная версия, которая потребовала незначительных изменений текста опросника и формы его презентации в соответствии с полученными от спортсменов (от 10 до 25 лет) отзывами.

Данные многочисленных исследований [3, 7] и обзорных работ [8, 4] по проблеме использования образов в спорте позволяют утверждать, что мысленная проработка конкретных спортивных навыков является эффективным средством улучшения их реального физического выполнения. При этом некоторые авторы утверждают, что использование образов более эффективно для взрослых спортсменов [5]. В тоже время, в ряде работ показано, что использование образов может быть полезным даже для очень юных спортсменов [6, 9]. В этой связи, в исследовании перед нами также стояла задача подтверждения предположения об эффективности использования образных представлений юными спортсменами.

В качестве испытуемых выступали спортсмены - футболисты 8, 10 и 14 лет (N=31, пол мужской), тренирующиеся на базе одной из московских ДЮСШ. Для измерения уровня развития воображения были использованы адаптации фигурной и вербальной

формы краткого теста творческого мышления (КТТМ) П.Торренса [2]. Для оценки частоты использования спортсменами различных видов образов, мы применяли русскоязычную версию опросника SIQ. Заполнение опросника сопровождалось беседой, направленной на уточнение полученных ответов. В соответствии с целями данной работы по результатам проведения КТТМ испытуемые 8 и 10 лет были распределены в экспериментальную и контрольную группу таким образом, чтобы уровнять их по уровню развития воображения спортсменов. Спортсмены экспериментальной группы на протяжении 5 индивидуальных сессий осваивали базовые техники мысленной тренировки, прорабатывая выполнение специальных двигательных тестов (ДТ) в образном плане. Мониторинг изменений в двигательных навыках футболистов осуществлялся с помощью контроля за результатами выполнения ДТ. ДТ представляли собой стандартные тесты, принятые в качестве нормативных заданий в данном виде спорта.

Анализ результатов проведенного нами исследования с использованием русскоязычной версии SIQ показал, что, несмотря на постулируемые Р.Найдиффером различия между мысленной тренировкой и воображением, между ними существует устойчивая значимая связь. Можно констатировать, что развитое воображение является базовой предпосылкой для успешного использования мысленной тренировки при подготовке начинающих спортсменов. Также были выявлены различия в применении типов мысленных образов в зависимости от возраста футболистов. Если дети 8-10 лет чаще используют мотивационные, эмоционально-насыщенные образы, то дети старшего возраста начинают использовать когнитивные образы. В ходе исследования также была обнаружена корреляционная зависимость между использованием соответствующих возрасту мысленных образов и результативностью спортивной деятельности. Результаты исследования также подтверждают правомерность использования юными спортсменами образных представлений в качестве эффективного средства подготовки. Спортсмены экспериментальной группы 8 и 10 лет показали 31% и 35% улучшения выполнения ДТ соответственно.

Литература

1. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М.,1979.
2. Щербланова Е.И., Аверина И. С. Краткий тест творческого мышления. М.,1995.
3. Barr K. and Hall C. The use of imagery by rowers // International Journal of Sport Psychology. 1992, № 23. p. 243-261.
4. Driskell J. et al. Does Mental Practice Enhance Performance? // Journal of Applied Psychology. 1994, №4. p. 481-492.
5. LeUnes A. and Nation J. Sport psychology: An introduction, 3rd ed. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole Thomson Learning. 2002.
6. Li-Wei Z. and Qi-Wei M., Orlick T. and Zitzelsberger L. Mental Training for Children // The Sport Psychologist. 1992, №6. p. 230-241.
7. Martin K., Moritz S., Hall C. Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. 1999, №13. p. 245-268.

8. Morris T., Spittle M., Watt A. Imagery in sport. Human Kinetics. 2005.
9. Partington J. Personal Knowledge in imagery: Implications for novice gymnasts, figure skaters and their coaches // Paper presented at the Conference of The Canadian Society for Psycho-Motor Learning and Sport Psychology. Windsor, ON, 1990.
10. Vealey R. and Greenleaf C. Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport // Applied sport psychology: Personal growth to peak performance 4th ed., ed. J. Williams. Mountain View, CA: Mayfield, 2001. p. 248.