

ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ВООБРАЖЕНИЯ В СПОРТЕ



**ДОРОНИНА
Мария Николаевна**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Аспирантка кафедры психологии, мастер спорта международного класса по стрельбе из лука, e-mail: info@sportedu.ru

Ключевые слова: воображение, методы развития воображения, особенности развития воображения в подростковом возрасте.

Аннотация. В статье осуществляется постановка проблемы изучения процесса воображения в спорте. Приводится авторский теоретический подход и результаты эмпирического исследования по применению методов развития воображения у лучников 12–14 лет.

DORONINA Maria

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Post-Graduate Student Of The Department Of Psychology, World-Class Athlete In Archery, e-mail: info@sportedu.ru

THE PROBLEM OF THE USE OF IMAGING TECHNIQUES IN SPORTS

Keywords: imagination, methods of development of imagination, the results of sports activity, especially the development of imagination in adolescence.

Abstract. Experts in the field of sports psychology also recognizes the importance of imagination in sports activities, actively used ideomotor training in the preparation of the athlete. However, in sports psychology insufficient attention is paid to the development of imagination in athletes younger age and assess its effect on athletic performance. Psychological research in this area focused primarily on the use of ideomotor training for adults qualified athletes. Currently remains unexplored specificity of methods and forms of imagination with age athletes and sport, in particular, are not spelled out evidence-based criteria for the selection of methods of development of imagination in adolescents. The article presents the results of an experimental study of psychological development techniques imagination archers 12-14 years, conducted by the author. Complex of exercises for the development of imagination used in our experiment, found the system (integrative) the effect that put it at the same time to the development of the sphere of imagination, its emotional, creative and cognitive components. As a result of a complex of exercises for the development of imagination in the experimental group improved results from archers special physical training, the development of abstract logical thinking, the stabilization of the emotional sphere and expanding the repertoire of cognitive use of images in sports activities. At the same time in the control group, which exercises to develop imagination were not carried out, the dynamics of the development of thinking, imagination and the importance of improving the results of general and special physical training is not observed. Revealed the importance of the process of imagination in sports activity. Gives guidelines for the selection of methods of psychological development of imagination for athletes adolescence.

Актуальность. На современном этапе развития спортивной психологии недостаточное внимание уделяется изучению влияния процесса воображения на спортивный результат.

Психологические исследования в этой области посвящены в основном применению идеомоторной тренировки на взрослых квалифицированных спортсменах (Алексеев А.Б., 2008; Белкин

А.А., 1983; Пуни А.Ц., 1967; Ханин Ю.Л., 1989). Также мало работ, касающихся вопросов развития воображения у спортсменов юного возраста и оценки его влияния на спортивный результат. Остаётся неисследованной специфика методов и форм развития воображения с учётом возраста спортсменов и вида спорта, не прописаны научно обоснованные критерии подбора методов развития воображения у подростков.

Такое количество нерешённых научно-практических задач исследования развития воображения у спортсменов есть отчасти результат зауженного понимания процесса воображения тренерами и специалистами в области спорта. Это выражается в однобокой трактовке воображения как творческого элемента, фантазии, бесплотных грез и нереальной избыточной мечты, отдаляющих спортсмена от конкретики спортивной деятельности. Такая интерпретация в сознании учёных порождает барьер для организации и проведения исследования процесса воображения.

По мнению большинства специалистов, деятельность спортсмена по мере роста спортивной квалификации превращается в строгий алгоритм и реализацию навыка. В связи с чем, необходимо развивать представление спортсмена о конкретном элементе (броске, выстреле, подаче) в ходе идеомоторной тренировки для отточкой выполнения этого элемента в реальном пространстве и времени. Этот теоретический посыл также отдаляет взор исследователей от изучения воображения, которое трансформирует представление, насыщая его новыми образами. Мы понимаем воображение как универсальную человеческую способность к построению новых целостных образов действительности путем переработки содержания сложившегося практического, чувственного, интеллектуального и эмоционально-смыслового опыта.

Теоретический анализ показал, что применение идеомоторной тренировки имеет существенные возрастные ограничения, она не может быть использована для подготовки спортсменов 12–14 лет и это связано со спецификой развития логических операций воображения у подростков, а также начальным уровнем специальной подготовки в конкретном виде спорта (Цзен Н.В., Пахомов Ю.В., 1999).

Проведённый нами анализ теоретических и эмпирических работ показал, что воображение в системе психической деятельности играет

огромную роль, воображение влияет на способы освоения и результаты любой человеческой деятельности, придаёт деятельности целеполагающий и проектный характер. Существует несколько подходов к рассмотрению воображения, оно трактуется как механизм развития личности, её творческого познания, сущностных черт деятельности, как один из путей формирования мотивации и способов творческой деятельности субъектов, а также развития способностей (В.С. Нургалеев, 2007). В связи с тем, что воображение является когнитивным процессом оно неразрывно связано с этапами и уровнем развития мышления у человека (Л.С. Выготский).

Это дало нам основание полагать, что целенаправленное развитие процесса воображения целесообразно проводить в двух направлениях: без относительной конкретизации в спортивной деятельности и без включения идеомоторной тренировки и использования относительно спортивной деятельности воображения при выполнении элемента выстрела через туннель, точку, луч, прямую и т.д.

Наш подход был реализован в ходе экспериментального исследования.

Гипотеза исследования: Применение методов развития воображения у лучников 12–14 лет приводит к повышению успешности спортивной деятельности, улучшению спортивных результатов.

Участниками эксперимента стали 40 человек – спортсмены-лучники 12–14 лет, занимающиеся стрельбой из лука от 3 до 7 лет, из них: 19 мальчиков и 21 девочка, которые обучаются на базе ГБУ «Спортивная школа № 58» Москомспорта, г. Москва. На выборке из 40 спортсменов-лучников 12–14 лет было проведено психодиагностическое исследование по 4 методикам с целью выявления особенностей развития воображения и зафиксированы результаты СФП и ОФП на текущий момент. Далее 40 спортсменов были разделены на две равные группы – контрольную и экспериментальную, в каждой по 20 спортсменов. С участниками экспериментальной группы в течение 4 месяцев, в период с июня по сентябрь 2014 года, 2 раза в неделю в ходе тренировки выполнялись специальные психологические упражнения на развитие воображения, участникам контрольной группы такие упражнения не предлагались. После выполнения программы по развитию воображения у лучников 12–14 лет в контрольной

и экспериментальной группах было проведено повторное психодиагностическое исследование, сравнение результатов СФП и ОФП.

Психодиагностические методы. Для диагностики воображения у лучников 12–14 лет подобрано 4 методики, соответствующих цели нашего исследования. Эти методики направлены на диагностику воображения в спорте и диагностику уровня развития абстрактно-логических операций мышления и проективный рисуночный тест: русскоязычная версия опросника SIQ «Использование воображения в спорте» (Р. Найдиффер, адаптация А. Веракса); методика «Сложные аналогии» (Э.А. Коробкова); методика «Выделение существенных признаков» (С.Л. Рубинштейн); проективный тест «Несуществующее животное».

Экспериментальные методы исследования

- Развитие воображения вне спортивной тренировки осуществлялось в игровом формате при помощи методов, предложенных авторами Цзен Н.В., Пахомовым Ю.В.

- Относительно спортивной деятельности внедрены упражнения по развитию произвольного воображения (выстрел через туннель, точка, луч, прямая и т.д.).

Во избежание отрицательных эффектов развития воображения, а именно формирования у спортсменов несбыточных фантазий, наш эксперимент носил целенаправленный и осознанный характер. Все участники осознавали цель и значимость этих занятий и упражнений в системе спортивной подготовки, что было достигнуто целенаправленной постановкой контекста занятий тренером и соблюдением формата занятий, точным выполнением заданий.

Результаты эксперимента показали, что показатели между контрольной и экспериментальной группами значимо отличаются. У испытуемых экспериментальной группы значимо выше показатели развития абстрактно-логического мышления и способности дифференциации существенных признаков предметов или явлений – от несущественных, второстепенных.

Было обнаружено значимое отличие в частоте использования типов образов спортсменами контрольной и экспериментальной групп по всем пяти шкалам (типам образов) по опроснику SIQ «Использование воображения в спорте». Экспериментальная группа стала чаще использовать все типы образов: когнитивные общие (КО), при ($p < 0,05$); когнитивные специальные

(КС), при ($p < 0,05$); мотивационные специальные (МС), при ($p < 0,05$); мотивационные общие активирующие (МО-А), при ($p < 0,05$); мотивационные общие регулирующие (МО-Р), при ($p < 0,05$).

В рисунках экспериментальной группы при описании несуществующего животного стала более развита сюжетная линия, исчезли детали «выпученных глаз» и «оскала зубов», стали более прорисованы руки как элемент управления ситуацией, что говорит о стабилизации эмоциональной сферы, появлении осознанности и управляемости в поведении. В контрольной группе динамики в рисунках и сюжетной линии не наблюдается.

В экспериментальной группе наблюдается прирост показателей СФП.

Выводы по результатам исследования. Полученные результаты показывают, что методы развития воображения, применяемые в нашем эксперименте, обнаружили системный (интегративный) эффект влияния, который одновременно выразился в развитии сферы воображения, её эмоциональном, творческом и когнитивном компонентах. Это выражается в том, что у лучников экспериментальной группы значимо повышается использование когнитивных образов в спортивной деятельности, при этом они продолжают использовать мотивационные образы, характеризующиеся большей эмоциональностью. Одновременно с развитием воображения у лучников экспериментальной группы происходит развитие абстрактно-логического мышления, стабилизации эмоциональной сферы, появляется большая осознанность в поведении, улучшение показателей специальной физической подготовки в стрельбе из лука.

Экспериментально апробированный комплекс методик развития воображения на лучниках 12–14 лет позволяет повысить качество их подготовки, существенно ускорить процесс формирования спортивной техники и способствует повышению спортивной результативности спортсменов. Что даёт возможность применения полученных данных в деятельности тренеров по стрельбе из лука.

Литература

1. Веракса, А. Н. Вопросы применения знакового и символического отражения в спорте / А. Н. Веракса // Культурно-историческая психология. – 2009. – №4. – С. 76–83.

2. Веракса, А. Н. Возможности использования знаковых и символических средств в обучении дошкольников (на примере освоения феномена радуги) [Электронный ресурс] / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. В. Кисель // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2014. – №1. – URL: http://psyedu.ru/journal/2014/2/Veraksa_Gorovaya_Kisel.phtml.

3. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 160–185.

4. Байковский, Ю. В. Принцип классификации горных видов спорта по степени экстремальности и психологической напряженности деятельности / Ю.В. Байковский. – Спортивный психолог. – 2011. – № 1(22). – С. 33–38.

5. Нургалеев, В. С. Развитие воображения у субъекта в процессе когнитивной деятельности: монография [Текст] / В. С. Нургалеев. – Красноярск: СибГТУ, 2007. – 272 с.

6. Пиккенхайн, Л. Нейрофизиологические механизмы идеомоторной тренировки / Л. Пиккенхайн // Вопросы психологии. – 1980. – №3. – С. 116–121.

7. Рубинштейн, С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии / С. Я. Рубинштейн. – М. : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 448 с

8. Сборник психологических тестов. Часть II: Пособие / Сост. Е. Е. Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 146 с. (С. 41-42).

9. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения – Изд. 2-е, доп. / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.

References

1. Veraksa, A.N. Voprosy primeneniya znakovogo i simvolicheskogo otrazhenija v sporte // Kul'turno-istoricheskaja psihologija. – 2009. – №4. – S. 76–83.

2. Veraksa, A.N., Gorovaja A.E., Kisel' A.V. Vozmozhnosti ispol'zovaniya znakovyh i simvolicheskikh sredstv v obuchenii doshkol'nikov (na primere osvoeniya fenomena radugi) [Jelektronnyj resurs] // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie psyedu.ru. 2014. №1. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/2/Veraksa_Gorovaya_Kisel.phtml.

3. Hall, C. R. et al. Sport Imagery Questionnaire: Test Manual. – West Virginia: Fitness Information Technology, 2005.

4. Martin, K. A., Moritz S. E., Hall C. R. Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. – 1999. – №13. – P. 245–268.

5. Nurgaleev, V.S. Razvitie voobrazhenija u sub#ekta v processe kognitivnoj dejatel'nosti: Monografija [Tekst] / V.S. Nurgaleev. – Krasnojarsk: SibGTU, 2007. – 272 s.

6. Pikkenhajjn, L. Nejrofiziologicheskie mehanizmy ideomotornoj trenirovki // Voprosy psihologii. – 1980. – №3. – S. 116–121.

7. Rubinshtejn, S.Ja. Jeksperimental'nye metodiki patopsihologii / S.Ja. Rubinshtejn. - M.: JeKSMO-Press, 1999. – 448 s.

8. Sbornik psihologicheskikh testov. Chast' II: Posobie / Sost. E.E.Mironova – Mн.: Zhenskij institut JeNVILA, 2006. – 146 s. (S. 41-42).

9. Czen, N.V., Pahomov Ju.V. Psihotrening: igry i uprazhnenija – Izd. 2-e, dop. – M. : Nezavisimaja firma «Klass», 1999. – 272 s.

