

УДК 159.954

СПОРТСМЕНЫ ЛУЧНИКИ 12-14 ЛЕТ КАК СУБЪЕКТЫ ВООБРАЖЕНИЯ

ATHLETES ARCHERS 12-14 YEARS OLD AS SUBJECTS OF IMAGINATION



Доронина Мария Николаевна – Мастер спорта международного класса, аспирант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Doronina Mariya – Master of Sports of International Class, PhD student at the Russian State University of Physical Education,

Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: воображение, спортсмены лучники, спортивная тренировка, подростки.

Аннотация. Современный спорт предъявляет серьезные требования к подготовке спортсменов лучников 12-14 лет. Это выражается как в больших тренировочных нагрузках, с одной стороны, так и постоянном совершенствовании результатов спортивной деятельности. Чтобы реализовать в полной мере физические способности спортсменов, требуется учитывать возрастные особенности исследуемой категории, поскольку именно в этом возрасте формируемые в воображении образы наиболее содержательны.

Keywords: *imagination, athletes archers, sports training, teenagers.*

Abstract. *Modern sport makes serious demands on the training of archer sportsmen aged 12-14 years. This is expressed both in large training loads, on the one hand, and the continuous improvement of the results of sports activities. In order to fully realize the physical abilities of athletes, it is necessary to take into account the age characteristics of the category being studied, since it is at this age that the images formed in the imagination are most meaningful.*

Актуальность исследования. Спортивное совершенствование тренировочного процесса предполагает использование ряда факторов, обеспечивающих целенаправленное влияние на развитие спортсмена, повышение его уровня работоспособности (приспособленности), то есть приспособляемости организма к определенной деятельности. Одним из таких факторов является использование в процессе тренировочной деятельности воображения как одну из форм человеческой психики.

Цель работы: изучение спортсменов лучников 12-14 лет как субъектов воображения.

Объект исследования: процесс воображения у лучников 12-14 лет.

Предмет исследования: развитие воображения.

Результаты исследования. Проведенный анализ показал, что воображение отличается от других психологических процессов, постольку занимает промежуточное положение между восприятием,

мышлением и памятью. Особенностью этой формы является то, что воображение присуще только человеческому организму [4, с. 260]. Ни одна деятельность невозможна без воображения, которое можно рассматривать как зеркальное отображение реальности, сопровождаемое созданием новых представлений и образов. Благодаря воображению человек создает, рационально планирует свою деятельность и управляет ею.

Воображение – это основа видения-символического мышления, позволяющего ориентироваться и решать проблемы без непосредственного вмешательства реальных действий [3]. Визуальные образы, возникающие в процессе воображения, используют те же области мозга, что и визуальное восприятие, а формируемые двигательные образы отвечают за перемещение тела.

В современном мире значительно возрос интерес к попыткам развития воображения человека,



активации мыслительных процессов. Авторам проводятся исследования, направленные на изучение сущности самого процесса воображения, разрабатываются специальные упражнения для его развития, которые можно использовать на практике, которые не только способствуют расширению сознания, но и индивидуальности, творчества и, в конечном счете, личности.

Александр Бэйн был первым учёным [6], предположившим, что реакция организма на визуальные образы такая же, как реакция людей на то, что они действительно видят. Однако высказанная им идея не получила дальнейшего научного внимания вплоть до 1931 года, пока Эдмунд Якобсон не начал изучать ментальные образы и связанные с ними тонкие мышечные движения [7].

В более поздних исследованиях на основе использования современных методов визуализации головного мозга, было доказано, что реальные и воображаемые движения различают сигналы подавления, посылаемые из других частей мозга в двигательную систему. То есть фактические и вымышленные движения связаны с деятельностью в той же области мозга, но в случае воображения задействуется другая часть вашего мозга, которая не позволяет информации достигать мышц. Иными словами, психологические упражнения могут дополнять физическую практику, потому что многие из тех же самых нервных и телесных областей активируются во время начала моторной визуализации и во время реальных упражнений.

Таким образом, воображение стоит рассматривать как способность формировать мысленный образ чего-то, что не воспринимается пятью чувствами. Это способность ума создавать ментальные сцены, объекты или события, которые не существуют, не присутствуют или произошли в прошлом. При этом воображение не ограничивается только видением картин в уме. Человек может представить звук, вкус, запах, физическое ощущение или чувство, или эмоцию. Некоторым проще увидеть ментальные образы, другим – представить определенное чувство или ощущение. Визуализация объекта или определенной ситуации, частое повторение «увиденного» открывает для человека новые, обширные и увлекательные возможности. А тренировка воображения дает возможность объединить все чувства и получить желаемый результат.

Каждый человек обладает определенной степенью воображения, только у разных людей оно проявляется в разной степени: у одних сильнее, у других в более слабой форме. У детей воображение

развито сильнее, но сам процесс его формирования имеет ряд особенностей, связанных с возрастными изменениями. Наиболее благоприятные условия для развития воображения складываются в 12-14 лет, когда у ребенка начинает проецироваться картина будущего. Если дети в возрасте от 8 до 10 лет используют мотивационные, эмоционально насыщенные образы, то дети старшего возраста – когнитивные. Кроме того, согласно исследованиям, существует взаимосвязь между использованием соответствующих возрасту психических образов и эффективностью физической активности. Эта еще раз указывает на то, что тип изображения (эмоция или познание), используемый в психологической подготовке начинающего спортсмена, должен варьироваться в зависимости от возраста ребенка и его личных особенностей [1;5].

Особенно заметно развитие процесса наблюдается в условиях дополнительного образования, поскольку то, чем занимается подросток в свободное от уроков время, откладывает отпечаток на его дальнейшую жизнь. Но спонтанное развитие воображения редко приводит к высоким результатам и требует долгосрочной и систематической работы по его улучшению.

Обсуждение результатов исследования.

Одним из современных направлений совершенствования подготовки спортсменов лучников 12-14 лет является разработка методик, в основе которых положены принципы развития воображения. Визуализация увиденного формирует у подростков тесную связь между увиденным (представленным в мыслях) и процессом будущего действия, что сказывается на процессе тренировочной деятельности. Целенаправленное использование практик, направленных на развитие воображаемого спортивного результата, ускоряет автоматизацию выполняемых действий, что существенно сказывается на спортивных результатах. Однако методы воображения не стоит использовать стандартно, необходимо постоянно приспосабливать их к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки будущих лучников. В основном авторы рассматривают применение идеомоторной тренировки на взрослых квалифицированных спортсменах. В проведенных ранее исследованиях [2] доказано, что методы воображения оказывают системный (интегративный) эффект на данную группу, улучшая результаты специальной физической подготовки, развитие абстрактно-логического мышления, стабилизируя эмоциональную сферу и расширяя репертуар использования когнитивных



образов в спортивной деятельности. Применение методов развития воображения стрелков из лука 12-14 лет приводит к появлению вариативности стратегий в спортивной деятельности, работы с образами будущего, предвидения и эмоциональной регуляции поведения в процессе спортивной подготовки. Одновременно с развитием воображения у лучников экспериментальной группы происходит развитие абстрактно-логического мышления, происходит стабилизации эмоциональной сферы, появляется большая осознанность в поведении, улучшение показателей специальной физической подготовки в стрельбе из лука.

Выводы. Полученные результаты показывают, что у испытуемых улучшаются показатели общей физической подготовленности – подъем пресса ($p < 0,05$), отжимание ($p < 0,05$), показатели специальной физической подготовленности – удержание лука на вытянутой (ведущей) руке ($p < 0,05$), работа с лазером ($p < 0,05$), рисование лазером ($p < 0,05$), стрельба ($p < 0,05$), стрельба по точкам ($p < 0,05$). 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 результативности спортсменов, что даёт возможность применения полученных данных в деятельности тренеров по стрельбе из лука. Следовательно, требуется проведение новых экспериментальных исследований, в которых в качестве субъектов воображения будут рассматриваться подростки 12-14 лет.

Литература

1. Веракса, А.Н. Влияние воображения на результаты спортивной деятельности начинающих футболистов / А.Н. Веракса, А.Е. Горюва // Национальный психологический журнал – 2010. – №2(4). – С.131–135.
2. Доронина, М.Н. Результаты экспериментального исследования методов развития воображения у лучников 12-14 лет / М.Н. Доронина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №5 (36) Часть 3. – С. 116–118.
3. Евсеева, Е.В. Развитие воображения у школьников разных возрастных групп [Электронный ресурс] / Е.В. Евсеева // Психологические науки. – 2016.

– №42. – URL: <https://novainfo.ru/article/4826> (дата обращения 02.06.2019).

4. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. / Р.С. Немов. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с. С. 260.

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

6. Bain, A. The senses and the intellect / Alexander Bain. – 3 ed. – Longman, Green, and Co., 1868. – 696 p.

7. Jacobson, E. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities / Edmund Jacobson // American Journal of Physiology. – 1930. – Vol. 91, Is. 2. – P. 567–608.

Literature

1. Veraksa, A.N. Influence of imagination on the results of sports activities of novice players / A.N. Veraksa, A.E. Gorovaya // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal – 2010. – №2(4). – P. 131–135.

2. Doronina, M.N. Results of experimental research of methods of development of imagination at archers of 12-14 years old / M.N. Doronina // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. – 2015. – №5 (36) Chast' 3. – P. 116–118.

3. Evseeva, E.V. Development of imagination in students of different age groups [Electronic resource] / E.V. Evseeva // Psihologicheskie nauki. – 2016. – №42. – URL: <https://novainfo.ru/article/4826> (accessed 02.06.2019).

4. Nemov, R.S. Psychology: Textbook. for students. higher. PED. studies' institutions: In 3 vol. / R.S. Nemov. – 4-e izd. – M.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 2003. – Кн. 1: Obshchie osnovy psihologii. – 688 p. P. 260.

5. Nurgaleev, V.S. Development of imagination in the subject in the process of cognitive activity: monograph / V.S. Nurgaleev – Krasnoyarsk: SibGTU, 2007. – 272 p.

6. Bain, A. The senses and the intellect / Alexander Bain. – 3 ed. – Longman, Green, and Co., 1868. – 696 p.

7. Jacobson, E. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities / Edmund Jacobson // American Journal of Physiology. – 1930. – Vol. 91, Is. 2. – P. 567–608.