

Применение мысленных образов в спортивной подготовке юных спортсменов

Горовая Александра Евгеньевна

Студент

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

Образные представления, которые рассматриваются исследователями применительно к спорту, – так называемые спортивные мысленные образы (sport imagery) – рассматривают, как правило, как мысленное создание или воссоздание переживаний, например, определенных спортивных действий или ситуаций [3]. Эти переживания содержат квази-сенсорные, квази-перцептивные и квази-эмоциональные составляющие, они находятся под сознательным контролем системы формирования образа, и могут возникать в отсутствие стимульных условий, обычно сопровождающих реальное восприятие.

За последнее время было проведено множество исследований, посвященных изучению роли мысленных образов в спортивной деятельности, а также доказывающих эффективность их использования в качестве средства подготовки спортсменов [2]. При этом значительная часть исследований по данному направлению связана с изучением взрослых, а не юных спортсменов [1].

В соответствии с этим в нашей работе перед нами стояла задача разработки и оценки эффективности специальных программ применения образов в спортивной подготовке юных спортсменов. Актуальность вопроса о повышении эффективности спортивной подготовки юных спортсменов в России, где практически все олимпийские чемпионы и чемпионы мира и Европы делали свои первые шаги в спорте в условиях специальной системы детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), представляется очевидной.

В исследовании принимали участие юные спортсмены в возрасте от 9 до 18 лет (N=21), занимающиеся прыжками в воду на базе двух ДЮСШ г. Москвы.

Образные представления применялись в виде специально разработанной программы, релевантной как специфике рассматриваемого вида спорта, так и возрастным особенностям спортсменов, участвовавших в исследовании. В качестве основного показателя эффективности применения программы выступали результаты мониторинга реального выполнения прыжков спортсменами контрольной и экспериментальной групп. Оценка успешности выполнения движений производилась по типу экспертных оценок, где в роли специалистов выступали тренерские составы ДЮСШ.

Результаты исследования подтверждают правомерность использования юными спортсменами образных представлений в качестве эффективного средства подготовки. Были обнаружены статистически достоверные различия ($p < 0.05$ по критерию Вилкоксона) между оценкой успешности выполнения прыжков спортсменами экспериментальной группы до начала эксперимента (pre-test) и после его окончания (post-test). Для спортсменов контрольной группы подобных различий обнаружено не было. Установлено, что применение прыгунами в воду разработанной авторами программы образной тренировки оказалось способным повысить успешность выполнения ими соответствующих движений на 12%.

Вместе с тем, необходимо подчеркнуть положительную реакцию тренеров, высоко оценивших результаты проведенной ими экспериментальной работы, а также выразивших желание получить специальные методические рекомендации для дальнейшей самостоятельной работы со спортсменами по данному направлению. В этой связи еще раз подтверждается перспективность дальнейшей разработки линии исследования специфики использования образов юными спортсменами, а также оценки эффективности применения ими образов.

Литература

1. Hall C. et al. The Sport Imagery Questionnaire for Children (SIQ-C) // Measurement in Physical Education and Exercise Science. 2009, 13.
2. Morris T., Spittle M., Watt A. Imagery in sport. Human Kinetics. 2005.
3. 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.