

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Ракурс мысленного образа движения у лыжников-гонщиков различного уровня мастерства

Научный руководитель – Веракса Александр Николаевич

Каминский Игорь Владиславович

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия
E-mail: min5drav@mail.ru

В спортивной психологии мысленный образ движения широко известен как средство мысленной проработки - метода, способствующего освоению и совершенствованию двигательных навыков. Нарращивание объема и интенсивности спортивной подготовки возможно лишь до определенного предела, поэтому высокие результаты должны быть обеспечены оптимизацией самих методов, в т.ч. мысленной проработки. Один из возможных подходов - выбор ракурса представления: от 1-ого (т.е. вид с собственной позиции) или от 3-его (т.е. вид со стороны) лица. Но условия, в которых тот или иной ракурс был бы более эффективным, так и не определены окончательно [2]. С нашей точки зрения, первым шагом в решении этой задачи должно стать исследование функциональных различий образов с ракурсом от 1-ого и от 3-его лица в естественных условиях их использования спортсменами.

Нами исследована выборка из 54 лыжников-гонщиков (в т.ч. 14 девушек) в возрасте от 11 лет до 31 года (M_e - 14.5; - 16.3; SD - 5.26) в максимально возможном диапазоне спортивной квалификации: от 3-его юношеского разряда до заслуженного мастера спорта.

Техническое мастерство спортсменов определялось на базе усредненных оценок двух экспертов за каждый из 7 наиболее значимых по их мнению элементов одновременного двухшажного конькового хода (ОДКХ), а также количества циклов на срединных 60 м в двух 100 м лыжероллерных забегах. В забеге 2 спортсмены получали приоритетную дополнительную задачу (англ. «dual-task method»), в рамках которой они должны были запомнить продемонстрированную на трассе последовательность из 5 точек и восстановить ее на бланке сразу после финиша. С помощью кластерного анализа 46 участников эксперимента было проранжировано в 4 группы. Оставшиеся 8 спортсменов составляли пятую группу как члены сборной России по лыжным гонкам.

Все спортсмены отмечали ракурс своего представления 11 элементов ОДКХ (в т.ч. 7 элементов, взятых для экспертной оценки) на шкале, где правый край (10 баллов) принимался за представление полностью от 3-его лица, а левый край (0 баллов) - за представление полностью от 1-ого. Любой промежуточный балл отражал соотношение ракурсов при их смене в процессе представления. Посредством кластерного анализа спортсмены были разделены на 3 группы: склонные к представлению от 1-ого лица, к представлению от 3-его лица или к смене ракурса.

Распределение спортсменов с доминированием того или иного ракурса по уровням мастерства (рис. 1) показывает постепенный прирост доли спортсменов, склонных представлять движения от 3-его лица, при возрастании мастерства от низкого до высокого. Исследования вне спортивного контекста показывают, что действия, представленные от 1-ого лица, чаще интерпретируются субъектом с точки зрения механической составляющей их исполнения, тогда как в интерпретации действий, представленных от 3-его лица, участвует прежде всего смысловой компонент. Напр., представленное от 1-ого лица действие «запирать дверь» описывается преимущественно как «вставлять ключ в замочную скважину»,

тогда как то же действие, представленное от 3-его лица, несет для субъекта смысл «обезопасить свое имущество» [3]. В то же время считается, что «механические» интерпретации компенсируют сложность выполняемого действия, при необходимости обеспечивая более тщательный контроль за ним [5]. Применительно к нашему случаю можно предположить, что лыжники, только начинающие освоение хода, стремятся сосредоточить свое внимание на детальной отработке проблемных элементов, которая в соответствии с вышеизложенными теориями лучше достигается при их представлении от 1-ого лица. Идущая с ростом мастерства автоматизация движения сокращает потребность в пристальном контроле за ним, вследствие чего возрастает доля спортсменов, склонных к представлению от 3-его лица. Более того, в литературе описан конфликт между слаженным автоматизированным исполнением двигательного навыка и фокусировкой внимания непосредственно на нем [1].

Уменьшение доли спортсменов, склонных к представлению от 3-его лица, при дальнейшем росте мастерства (рис. 1), с нашей точки зрения, отражает возрастание значимости других факторов, когда наиболее критические этапы освоения двигательного навыка уже пройдены. Лыжники более высокого уровня уже рассматривают спорт в качестве возможного жизненного пути, при этом «оттачивание» навыка перестает быть предметом самосовершенствования и становится ключом к достижению результатов. Вместе с тем, значение обретает не столько технический, сколько скоростно-силовой компонент движения, что обуславливает концентрацию внимания спортсменов уже на предпринимаемом усилии. Особенно актуальным это можно считать для членов сборной команды, учитывая что их специализация - лыжный спринт. Кроме того, повышенный акцент на усилии сопряжен с борьбой спортсмена с нарастающим утомлением, в связи с чем может возрастать насыщенность образов interoцептивными компонентами, которая, как показывают исследования [4], характерна для представления от 1-ого лица. Наконец, пристальное внимание к отработке мельчайших деталей техники как особенность построения тренировочного процесса спортсменов экстра-класса в соответствии с излагаемой точкой зрения так же является фактором, обуславливающим представление от 1-ого лица.

Возвращаясь к практике мысленной проработки двигательных навыков, на основе полученных данных можно предположить, что на соответствующих этапах спортивной подготовки переход к автоматизированному исполнению движения может быть ускорен за счет использования образов с ракурсом от 3-его лица.

Источники и литература

- 1) Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / под ред. О.Г. Газенко. М.: Наука, 1990.
- 2) Каминский И.В. Контроль ракурса образов как средство повышения эффективности мысленной проработки двигательных навыков // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2015. №4 С.83-97.
- 3) Libby L.K., Eibach R.P. Visual perspective in mental imagery: A representational tool that functions in judgment, emotion, and self-insight // Advances in Experimental Social Psychology / M.P. Zanna, J.M. Olson (Eds.). San Diego: Academic Press, 2011. Vol. 44. P. 185–245.
- 4) McIsaac H.K., Eich E. Vantage point in episodic memory // Psychonomic Bulletin and Review. 2002. № 9. P. 144-150.
- 5) Vallacher R.R., Wegner D.M. What do people think they are doing? Action identification and human behavior // Psychol. Rev. 1987. Vol. 94. №. 1. P. 3–15.

Иллюстрации

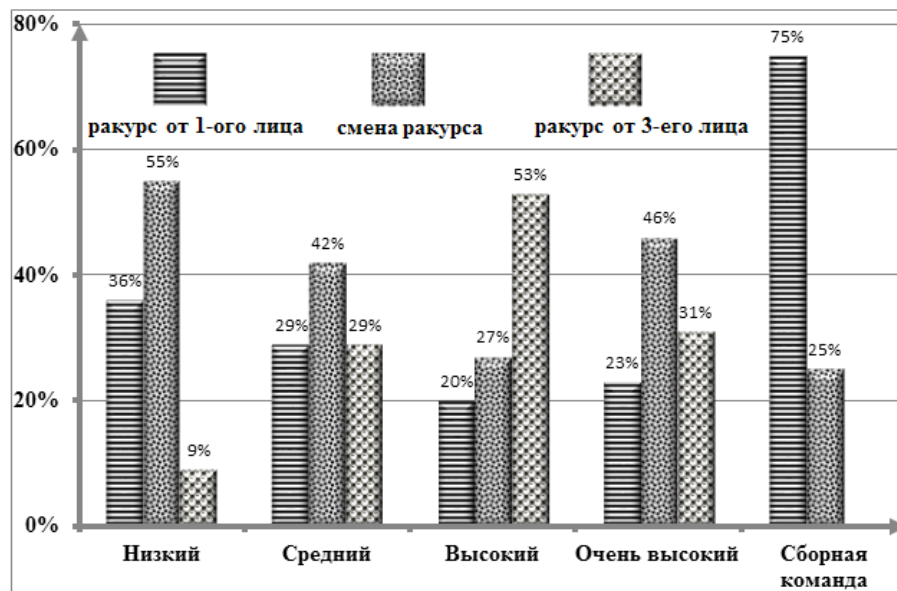


Рис. 1. Распределение спортсменов с доминированием того или иного ракурса представления движений по уровням технического мастерства.