

Секция «Актуальные проблемы и новые направления психологии спорта и физической культуры»

## **Имажинативные стратегии в айкидо: образная репрезентация как инструмент повышения мастерства атлета**

**Акимова Валерия Игоревна**

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра методологии психологии, Москва, Россия

*E-mail: akimowa.w.ii@gmail.com*

**Аннотация.** В статье приводятся результаты исследования имажинативных стратегий атлетов-айкидоистов. Эмпирически выявлена связь содержания и частоты использования образов воображения с тревожностью, мотивацией и стилями саморегуляции атлета. Зафиксированы значимые различия в частоте использования и содержании образов воображения в группах атлетов разного стажа занятий айкидо.

**Введение.** С момента основания айкидо отношение к воображению в нём было противоречивым. С одной стороны, воображение - это наполненность сознания ненужной информацией, которая дезорганизует спортсмена. Движение к идеальному исполнению техники лежит через очищение сознания от беспорядочного потока мысленных образов[6]. Но труды мастеров айкидо указывают на необходимость воображения, поскольку каждое действие передается через метафору или определенный символ[5]. В исследовании предполагается возможное разрешение противоречия - образ воображения понимается как вспомогательное средство обучения на начальных этапах подготовки - поэтому проводится поиск различий в частоте и содержании образных репрезентаций атлетов разного стажа и разряда. Вторая гипотеза: содержание и частота образов может определяться преобладающим типом мотивации, тревожностью и выраженностью у атлета определённого стиля саморегуляции.

**Методы.** Шкала оценки реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина[4], - количественная методика, позволяющая измерять тревожность и как ситуативное состояние, и как личностное свойство. Опросник SIQ, русскоязычная адаптация А.Н.Веракса[3], - количественная методика, измеряющая частоту использования образов воображения каждого вида: когнитивные (общие и специальные), мотивационные общие (регулирующие и активирующие) и мотивационные специальные. Опросник SMS-6, русскоязычная адаптация В.Н. Бочавер[2], - количественная методика, определяющая выраженность одного из шести видов мотивации по Деси и Райану: внутренней, интегрированной, идентификационной, интроецированной, внешней мотивации и амотивации. Методика «неоконченные предложения», авторская модификация, - проективная методика на основе оригинальной методики «Неоконченные предложения» [4] и метода полуструктурированного интервью А. Алексеева[1]. Опросный лист состоит из семи предложений, которые подвергаются контент-анализу, что позволяет выявить содержание образов воображения.

**Процедура исследования.** Эмпирическая часть настоящего исследования проводилась в спортивных центрах Санкт-Петербурга, Москвы, Краснодара, Нижнего Новгорода, с октября по апрель 2021-2022 года. Респонденты заполнили информированное добровольное согласие на исследование и ответили на вопросы вышеупомянутых методик. Общую выборку исследования (N = 56) составили атлеты-айкидоисты обоих полов в возрасте от 18 до 65 лет (M = 35, SD=15).

**Результаты и выводы.** Были получены значимые различия в содержании образов воображения атлетов разного стажа занятий айкидо. При небольшом стаже образные репрезентации более оригинальны и не всегда наполнены символическим содержанием, но

по мере увеличения стажа и накопления базовых знаний они усредняются, становятся более частотными. Еще позже при увеличении познаний об айкидо образы становятся более разнообразными, но в то же время могут отсутствовать (не вербализироваться или не использоваться вовсе) из-за автоматизации движений.

Между частотой использования когнитивных общих и специальных образов и личностной тревожностью существует слабоотрицательная значимая корреляция: при возрастании тревоги уменьшается способность к частому представлению данных образов. То же относится к мотивационным образам. Что касается ситуативной тревожности, айкидоисты, склонные испытывать тревогу в определённой ситуации, не привыкли представлять себя в ситуации победы в соревнованиях или фокусировать внимание. Возможна другая интерпретация: при частом использовании указанных образов можно добиться снижения тревоги.

При анализе связей использования образов и мотивации выявлено, что атлеты, занимающиеся айкидо, потому что оно является частью их личности и/или чтобы избежать чувства вины, проигрывают в уме отдельные технические действия. В то же время атлет, осознающий пользу айкидо для себя, часто будет представлять свои цели и продумывать стратегии их достижения. А атлеты, интересующиеся непосредственно айкидо и считающие его средством самосовершенствования, будут фокусировать внимание на конкретном действии.

Есть и связи использования образов со стилями саморегуляции. При недостаточной развитости представлений о системе внешних и внутренних значимых условий атлет предпочтет представлять, как выполнить конкретные технические действия, а не думать о взаимодействии с противником. Наряду с этим, чаще представляя отдельные техники и элементы движений, айкидоист не обращает внимания на значимые условия во время спортивных действий. Те, кто часто представляет определённое состояние для поддержания оптимума мотивации, не имеет существенной потребности продумывать способы своих действий, составлять детальные планы и модели ситуаций, им важно сосредоточиться на собственном состоянии. Иная интерпретация: представление атлетом своего оптимального состояния снижает потребность в детальном анализе ситуации. Атлет, способный перестраивать систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, будет часто представлять различные мотивирующие ситуации. Но при сформированной системе регуляции и успешным овладением новыми видами активности, уверенности в незнакомых ситуациях, атлет будет реже представлять конкретные движения и не так часто использовать образ для фокусировки на чем-либо. Полученных эмпирических данных достаточно для подтверждения гипотез исследования, работа с воображением может стать перспективным направлением психологической подготовки айкидоистов.

### Источники и литература

- 1) Алексеев А. В. Преодолей себя. Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям // М.: Советский спорт. – 2007
- 2) Бочавер В. Н. и др. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника "Sport motivation scale" // Спортивный психолог.
- 3) Веракса А. и др. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. – Litres, 2017.
- 4) Марищук В.Л., Ю.М.Блудов, Л.К.Серова. Психодиагностика в спорте: учеб.пособие для вузов – М.: Просвещение, 2005
- 5) Миямото М. Книга пяти колец. Горин-но сё. Путь стратегии // М.: Центрполиграф. – 2016

б) Саотомэ М. Айкидо и гармония в природе //Пер. с англ. Киев: София - 1998