

Роль мысленной тренировки при обучении техникам айкидо

Научный руководитель – Веракса Александр Николаевич

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

Айкидо - японское боевое искусство, отличающееся особой спецификой, выраженной в отсутствии борьбы[4]. При обучении айкидо воображение используется в разных его проявлениях практически повсеместно: для понимания философии айкидо[5], при усвоении его базовых принципов[6], во время разучивания конкретных действий и их элементов[2], для поддержания мотивации. Однако никто из мастеров не собрал используемые образы в единую систему, делающую тренировки эффективнее. Особенно актуально вопрос отсутствия программы мысленной тренировки в айкидо встал в марте 2020 года из-за всеобщего карантина, когда понадобились новые способы ведения занятий.

Исследование включало в себя два этапа. На первом изучались детерминанты использования образов, такие как тревожность, мотивация занятий спортом и спортивная успешность[1]. Выборка состояла из 32 человек: 12 мужчин и 20 женщин в возрасте от 18 до 42 лет, имеющих разряды от 5 кю до 1 дана, в данный момент систематически занимающихся айкидо. Атлеты были протестированы с помощью ряда методик: шкалы ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, опросника SMS, опросника SIQ, модифицированной методики Дембо-Рубинштейн для самооценки спортивной успешности. В результате были выявлены значимые положительные корреляции между внутренней мотивацией и использованием когнитивных специальных образов, между использованием мотивационных специальных образов и внешней и интроецированной мотивацией, между идентификационной мотивацией и использованием мотивационных общих регулирующих образов. Значимая отрицательная корреляция была получена между использованием когнитивных специальных образов и амотивацией. Атлетам, занимающимся айкидо из-за интереса к процессу, важно представлять их движение, что не свойственно для тех, кто не знает причин занятия спортом. Атлеты, зависимые от внешней оценки и чья мотивация строится на чувстве вины и стыда, чаще представляют себя в мотивирующей ситуации, а если они осознают айкидо как часть себя - в роли успешного уверенного бойца.

Факторный анализ выделил две стратегии использования образов:

- 1) «Готов к движению»: когнитивные и мотивационные общие регулирующие образы. Цель - демонстрация уверенности и спокойствия, правильное выполнение технических действий
- 2) «Непобедим и спокоен»: мотивационные специальные и общие активизирующие образы. Цель - войти в оптимальное физиологическое состояние и настроиться победу.

Так как не было выявлено значимых корреляций между успешностью и используемыми образами, стратегии носят характер индивидуального стиля деятельности. Но так как есть корреляция между когнитивными образами и внутренней мотивацией, наиболее предпочтительной для спортивной карьеры[3], было принято решение работать именно с первой стратегией.

На втором этапе разрабатывалась и апробировалась программа мысленных тренировок для атлетов, занимающихся айкидо. Она состояла из 12 образных сессий по две минуты каждая, которые заключались в представлении различных ситуаций разной степени реалистичности. Образы подбирались так, чтобы атлет мог прочувствовать три базовых принципа айкидо: устойчивое положение ханми, ощущение центра тяжести и движение строго по линии. Для каждого принципа находилось по два образа: внешний и внутренний, всего 6. При апробации каждый образ атлет представлял 2 раза, частота тренировок - раз в день.

После образной сессии атлет выполнял несколько упражнений на перемещения и удары и оценивал сложность представления образа по десятибалльной шкале (1 - самый простой, 10 - самый сложный). Результаты: субъективная сложность ниже среднего (среднее 3,42 при стандартном отклонении 1,06), не выявлено значимых различий по сложности между внешними и внутренними образами. Испытуемые в отзывах отмечали повышение концентрации внимания, лучшее представление о движениях, улучшение осанки, хорошее настроение после тренировки.

Таким образом, удалось выделить мотивацию как детерминанту использования образов в айкидо, выявить две стратегии использования образов и разработать ориентированную на этот вид спорта программу мысленной тренировки, дающую результат.

При дальнейшей работе планируется коррекция формулировок образов, увеличение числа испытуемых, объективный контроль результатов с помощью экспертных оценок и видеоаппаратуры.

Источники и литература

- 1) Веракса А. и др. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. – Litres, 2017.
- 2) Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера: иллюстрированное пособие //Пер. с англ. АН Степановой. М.: Астрель: АСТ. – 2005. – Т. 383. – №. 1
- 3) Ильин Е. П. Психология спорта СПб //Санкт-Петербург: Питер. – 2009
- 4) Матвеев В. А. Айкидо – М.: МСП Интерконтакт, Физкультура и спорт, МО Радуга, 1990
- 5) Саотомэ М. Айкидо и гармония в природе //Пер. с англ. Киев: София - 1998.
- 6) Ueshiba M. The art of peace. – Boston, Massachusetts: Shambhala, 2002