

Разработка программы образных тренировок по айкидо: качественный и количественный анализ эффективности целенаправленного использования воображения

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

Введение: Воображение в айкидо выполняет множество функций, но редко используется целенаправленно и систематически [5]. Поэтому течение двух лет на факультете психологии МГУ разрабатывается программа мысленного тренинга, специально предназначенная для атлетов, занимающихся айкидо. В 2020 году в условиях самоизоляции и невозможности ведения очных тренировок были изучены первичные условия разработки программы. В дистанционном формате апробировался первоначальный проект программы образных тренировок, созданной на основе выявленной наиболее эффективной стратегии применения образов атлетами-айкидоистами [1]. С возвращением очных тренировок появилась возможность количественной оценки изменения состояния и мастерства испытуемых. Предполагалось, что прохождение образного тренинга способствует совершенствованию профессионально важных специфических умений атлетов, изменению функционального состояния и мотивации к занятию спортом.

Выборка, инструменты, ход работы: Исследование проводилось в период с 18.04.2021 по 25.04.2021 на базе Парк-отеля Покровское в Московской области во время выездного семинара по айкидо. Прохождение программы мысленных тренировок позиционировалось как один из мастер-классов для повышения мастерства занимающихся. Всего в исследовании приняли участие 34 человека, из них 21 мужчина и 13 женщин в возрасте от 18 до 47 лет (среднее 32, стандартное отклонение 9) со спортивными разрядами от 5 кю до 4 дана. Испытуемые являлись представителями филиалов клуба Оосинкан, расположенных в Москве, Йошкар-Оле, Нижнем Новгороде, Краснодаре, Иркутске. Сперва оценивались психологические детерминанты использования воображения и индивидуальные возможности участия в тренинге. Атлеты были протестированы с помощью шкалы соревновательной, ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина [4], опросника SMS-6 [2], опросника SIQ [3]. Далее респонденты были распределены на экспериментальную (13 человек) и контрольную группы (21 человек).

Перед каждой тренировкой спортсмены обеих групп проходили тестирование предстартового состояния с помощью трех экспресс-методик: теста Люшера, биопотенциометрии по Кирлиан, тепшинг-тестирования по Ильину [4]. После участники экспериментальной группы проходили мысленную тренировку и оценивали сложность представления образа по десятибалльной шкале. Респонденты из контрольной группы в это время занимались растяжкой. В день аттестации все участники исследования прошли тестирование предстартового состояния, после завершающей тренировки они повторно заполнили опросник SMS. Эффективность программы оценивалась с помощью анализа самоотчетов испытуемых, характеристик экспертов во время тренировок и аттестационных испытаний.

Результаты и выводы: По результатам исследования была эмпирически выявлена эффективность мысленных тренировок для атлетов, занимающихся айкидо.

При изучении детерминант использования воображения получены значимые корреляции (критерий Пирсона) между соревновательной тревожностью и всеми видами используемых образов. Воображение либо является копингом для преодоления тревожности, либо наоборот, содержание образов провоцирует тревогу. Мысленная тренировка может быть перспективна в плане снижения напряженности и беспокойства[3] при правильном подборе образов. Однако экспресс-методиками не было выявлено значимых отличий в показателях функционального состояния до и после прохождения программы тренировок, следует продолжать исследования.

При анализе оценок сложности образа по десятибалльной шкале одновыборочным Т-критерием была установлена низкая субъективная сложность, средняя разность математического ожидания и среднего по выборке: -3 при $p < 0,05$. Работа с образами не представляет субъективной сложности для атлетов.

Согласно качественному анализу данных включенного наблюдения, испытуемые активно использовали материал с образных сессий: они чаще, чем испытуемые контрольной группы, демонстрировали спокойное выражение лица при разучивании сложных движений, даже при тренировках на субмаксимальной мощности сохраняли глубокое дыхание. Периодически атлеты проговаривали текст образных сессий для саморегуляции. Согласно отзывам атлетов, систематические мысленные тренировки вызывали субъективные ощущения расслабления, собранности, спокойствия.

По оценкам экспертов, спортсмены делали меньше ошибок, связанных с ощущением центра тяжести и правильной стойки.

При анализе данных опросника SMS с помощью Т-критерия для зависимых выборок подтверждена гипотеза о связи мысленной тренировки с мотивацией: у атлетов, прошедших мысленную тренировку, значительно уменьшилась амотивация из-за появления внешних причин занятий спортом ($p < 0,05$).

Разработанная программа мысленной тренировки может быть использована для работы с тревожными атлетами с целью снижения их тревоги, а также для лучшего усвоения базовых принципов айкидо. Дальнейшие исследования предполагают упор на коррекцию содержания образной тренировки и повышения ее привлекательности для атлетов, расширение выборки, сравнение детского и взрослого мысленного тренинга.

Источники и литература

- 1) Акимова В. И. Роль мысленной тренировки при обучении техникам айкидо // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2021» / Отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов, Е.И. Зимакова. – М.: МАКС Пресс, 2021.
- 2) Бочавер В. Н. и др. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника " Sport motivation scale" // Спортивный психолог. – 2012. – №. 1. – С. 38-43.
- 3) Веракса А. и др. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. – Litres, 2017.
- 4) Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: монография. – М., 2005.
- 5) Westbrook A., Ratti O. Aikido and the dynamic sphere: An illustrated introduction. – Tuttle Publishing, 2012.