

МЕТОДЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В КАРАТЕ И ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Головин Вадим Владимирович

*старший преподаватель, Казанский национальный
исследовательский технический университет КНИТУ-КАИ
им. А.Н. Туполева, Россия, г. Казань*

Москвин Николай Геннадьевич

*кандидат педагогических наук, профессор, Набережночелнинский
институт Казанского (Приволжского) федерального
университета, Россия, г. Набережные Челны*

Саламашкина Наталия Владимировна

*старший преподаватель, Набережночелнинский институт
Казанского (Приволжского) федерального университета,
Россия, г. Набережные Челны
e-mail: 1960_tala@mail.ru*

Аннотация. Цель статьи – показать возможности использования методов визуализации не только в области социальной культуры, но и в спорте. Раскрыто влияние визуализации на достижение внимания и умение его концентрировать. В мире спорта, где успех измеряется в секундах, спортсмены должны использовать все возможные техники для повышения результативности. Техника визуализации может быть одним из способов получить преимущество в «несколько секунд».

Ключевые слова: карате, визуализация, методы, спорт, достижения.

В карате, как в любом виде спорта, используется метод визуализации, который является комплексом психологических приемов, направленных на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем пространстве. Другими словами, визуализация представляет собой «внутреннее видение» упражнения, которое предстоит сделать, или его отдельного элемента. Спортсмен имеет в своем воображении последовательность тех движений, которые ему предстоят, стараясь мысленно достичь идеального выполнения определенного элемента тренировки.

Специалисты американской компании Exact Sports доказали, что визуализация основана на особенности бессознательной части

психики мыслить образами. Человек с самого рождения начинает накапливать в глубине разума зрительные образы, которые соответствуют самым разнообразным предметам – всему, что его окружает. И все эти зрительные образы, накопленные в течение жизни, хранятся в бессознательной части психики. Некоторые из них мы активно используем в своей жизни каждый день, а некоторые находятся в пассивном состоянии и хранятся где-то в «запасниках» нашей памяти.

При необходимости мы можем воспользоваться этими образами для решения какой-либо задачи, которую человеку трудно решить с помощью своих сознательных знаний или умений. Совершенствуя умение «оживлять» зрительные образы, что-то в них видоизменять, используя свои творческие ресурсы, спортсмен может научиться из всех возможных вариантов проведения тренировочного занятия или выступления на соревнованиях выбрать оптимальный. Затем визуализация каких-то элементов тренировки может быть перенесена спортсменом в реальное соревнование.

Результатом применения визуализации может стать накопление необходимого количества психической энергии для того, чтобы совершить те или иные позитивные изменения в тренировке или соревновании. Упомянутая выше компания Exact Sports разработала специальные методики для футболистов, хоккеистов и т. д. Приемы визуализации могут быть использованы в любом виде спорта.

Есть много примеров, когда спортсмены использовали визуализацию как средство для того, чтобы обрести чувство уверенности в себе, что могло привести к улучшению их спортивных достижений. Кроме того, спортсмен, используя технику визуализации, может не только добиться лучшего результата, но и просто отдохнуть и сконцентрироваться. Рисуя в воображении то, что он хочет сделать, спортсмен должен представить не только успешный результат, но и попытаться пережить чувства, сопутствующие этому. Используя технику визуализации, можно вызывать образы снова и снова, так сказать повышение мастерства путем повторения, похожие на практику выполнения физических упражнений. Исследования обнаружили, что как физические, так и психологические реакции в определенных ситуациях могут быть улучшены с помощью техни-

ки визуализации. Мысленные «репетиции» как метод визуализации способствуют достижению уверенности в себе при выполнении определенных упражнений под давлением (негативно настроенные зрители и т. п.) или при других возможных ситуациях.

Спортивные психологи на протяжении многих лет пытались понять, как влияет визуализация на выполнение спортивных упражнений. Ранняя теория была предложена в 1894 г. английским психологом Карпентером. Его теория называется психо-нейро-мышечная теория (psychoneuromuscular theory).

Согласно этой теории, создание психических образов вызывает нейромускульные ответы в мышцы, подобные тем же, что и при выполнении реальных движений. Механизм воздействия визуальной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Другая известная теория – теория символического обучения. Данная теория гласит, что эффективность обучения зависит от качества и яркости созданных в центральной нервной системе психических образов. Таким образом, обучение происходит при поступлении в головной мозг как система кодирования, что позволяет спортсмену укрепить нейронные связи и впоследствии движения и довести действия до автоматизма.

Биоинформационная теория была разработана Питером Лангом. Объяснение этой теории исходит из того, что визуализация включает в себя активацию закодированной системы стимулов и реакций, которые сохраняются в долгосрочной памяти. В последних исследованиях основное внимание уделялось эффективности создания психических образов в качестве важного саморегулирования навыков (например, умение ставить цели, планировать и решать проблемы, регулировать возбуждение и конкурентоспособной тревоги, эффективно управлять эмоциями). Для достижения успеха необходимо как можно ярче, подробно и реалистично представить движения. При яркости и реалистичности образов центральная нервная система спортсмена готова к конкуренции и становится запрограммированной на успех.

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм в виде задатков и способностей.

Если рассмотреть такой вид спорта, как карате, то в нем доведение движений до автоматизма, играет важную роль. В ката (ката – это обусловленная техника приемов, выполняемых в установленной последовательности) необходимо, в зависимости от выполняемой техники и индивидуальных особенностей, обращать внимание на последовательность движений, дыхание, перемещения, боевой дух и ритм. Отрабатывая ката, ученик стремится к пониманию гармонии и ритма, а это, в свою очередь, развивает внутреннее понимание, концентрацию и контроль.

Внутреннее представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам: чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение; мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека; эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других – непосредственно перед ним. Также существует соотношение крика и движения в целом как визуального выплеска. Кричат, конечно, не только в карате, но и в подавляющем большинстве других восточных единоборств, где присутствует техника нанесения ударов. Но, пожалуй, в карате искусство боевого крика «киай» достигло наибольшего совершенства.

Почему кричат каратисты? Это объясняется несколькими причинами.

Первая – физиологическая. Резкий выдох увеличивает резкость и силу. Кроме того, в ответ на громкий звук человек непременно моргает. В момент моргания соперника, то есть когда он теряет внимание, производится атака (наносится удар). Вторая причина – психологическая. Громким криком во время атаки можно отвлечь противника или испугать, чем сбивается привычный ему ритм дыхания и это выводит его из психологического равновесия, которое

необходимо во время схватки. Третья причина – сам крик как непосредственная атака. В книгах по боевым искусствам обычно объясняется разрушительное действие крика «киай» выплеском внутренней энергии кричащего.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче «связываться» с исполняющим аппаратом – опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Одним из самых известных и документально подтвержденных экспериментов является исследование психолога Алана Ричардсона, суть которого заключался в следующем. Студенческая баскетбольная команда была разделена на три группы; в каждой из них определили и записали результативность игроков. Игроки первой группы приходили в спортзал каждый день, отрабатывая броски в корзину. Баскетболисты второй группы вообще не тренировались, а представители третьей группы занимались совершенно особыми тренировками. Они не ходили в спортзал, а оставались в своих комнатах, мысленно представляя себе процесс тренировки. По полчаса в день они видели себя забивающими мячи и побеждающими с разгромным счетом. Они продолжали мысленно тренироваться каждый день. Через месяц все три группы проверили.

Первая группа (те, кто тренировался каждый день в зале) улучшила свои результаты на 24%. Во второй группе (те, кто ничем не занимался) улучшения не было. А в третьей группе (занимающаяся визуализацией бросков) улучшение на 23%, то есть практически такое же, как и у тех, кто реально тренировался в зале.

Управляемые образы, мысленная репетиция или другие подобные методы могут максимизировать эффективность и результативность тренировочного процесса. В мире спорта, где успех измеряется в секундах, спортсмены должны использовать все возможные техники для повышения результативности. Техника визу-

ализации может быть одним из способов получить преимущество в «несколько секунд».

Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.
2. Дымерский В.Я. Некоторые проблемы формирования личности профессионала / В.Я. Дымерский. – М.: Наука, 2001. – 123 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
4. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до / А. Пфлюгер. – М.: ТД Гранд, 2002. – 132 с.

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ СОВРЕМЕННОЙ РЕКЛАМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Добротворская Светлана Георгиевна

доктор педагогических наук, профессор,

Казанский национальный исследовательский технологический университет, Россия, г. Казань

Курбацкая Татьяна Борисовна

кандидат психологических наук, доцент, Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Россия, г. Набережные Челны

Аннотация. Статья посвящена выявлению особенностей рекламирования образовательных услуг высшей школы. Особое внимание уделяется анализу визуальных образов, используемых в рекламе высших учебных заведений.

Ключевые слова: реклама образовательных услуг, рекламный образ вуза, психологическая экспертиза.

Современная реклама образовательных услуг представляет собой собственно рекламно-информационные издания непериодического характера (проспекты, буклеты, календари и т. п.). Сюда же можно отнести демонстрационные версии программ обучения,