

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**Факультет педагогики, психологии
и социальных наук**

**Кафедра «Прикладная
психология»**

**Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»**

**Магистерская диссертация
на тему**

**«Визуализация как психофизиологический ресурс мотивации
спортсменов»**

Студент



подпись

Абдрахманов Тимур Сабирович

Научный руководитель



подпись

Медведева И.А.

Нормоконтролёр



подпись

Тигунова М.С.

Рецензент к. псих. н., доцент кафедры

«Защита в чрезвычайных ситуациях»

ПКИТ (филиал) ФГБОУ ВО

«Московский государственный университет

технологий и управления имени К.Г. Разумовского»

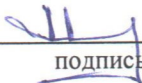


подпись

Бочкарева Л.П.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.02.2022 № 9)

Заведующий кафедрой



подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой «отлично» (протокол заседания ГЭК от 04.03.2022 № 1)

Секретарь ГЭК



подпись

Тигунова М.С.

Пенза 2022

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения мотивационной сферы.....	6
1.1. Понятие мотивации. История изучения и современное состояние науки в исследовании мотивационной сферы.....	6
1.2. Особенности развития мотивационной сферы на разных возрастных этапах.....	10
1.3. Мотивация как предмет изучения спортивной психологии.....	11
1.4. Понятие визуализации. Характеристика визуализации как метода психологии.....	15
1.5. Применение метода визуализации в спортивной сфере.....	18
1.5.1. История изучения метода визуализации.....	18
1.5.2. Виды мысленных образов спортсменов.....	22
1.5.3. Обзор программ мысленной тренировки спортсменов.....	25
Выводы по главе 1.....	30
Глава 2. Эмпирическое исследование влияния метода визуализации на мотивацию спортсменов.....	35
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	35
2.2. Анализ и интерпретация результатов первичной диагностики.....	38
2.3. Анализ и интерпретация результатов повторной диагностики.....	48
2.4. Методические рекомендации тренерам по использованию метода визуализации.....	56
Выводы.....	59
Заключение.....	61
Список используемых источников.....	64
Приложение 1.....	70
Приложение 2.....	76
Приложение 3.....	82

Введение

Сегодня уже ни для кого не секрет, что спортивный результат складывается не только из физической, технической и тактической подготовки, но и из психологической готовности и устойчивости. Высокая мотивация является фундаментом для успешной спортивной деятельности. При прочих равных условиях умение управлять своим психологическим состоянием в ходе соревнования дает большое преимущество. Многие осознают, что в спорте нужно быть устойчивым к внешним раздражителям, сохранять оптимальное функциональное состояние, уметь справляться с предстартовым стрессом и показывать высокие результаты не только на тренировках, но и на соревнованиях, когда эмоциональное давление чрезвычайно велико.

Помимо мотивационной и эмоционально-волевой составляющих психологии спортсмена, не менее важное место в психологии спорта занимают психологические аспекты выработки навыка выполнения того или иного спортивного элемента, движения, комплекса движений и т.д. В рамках данного вопроса предполагается изучение различных психологических методов и методик, способствующих лучшему усвоению предлагаемой тренером информации. Один из таких методов – визуализация, или мысленная тренировка. Суть этого метода в рамках спортивной психологии заключается в переносе образа действий с чувственного уровня на непосредственное их выполнение. Другими словами, визуализация предполагает создание детального образа желаемого действия в воображении и дальнейшее выполнение этого действия.

Исследование, проводившееся в Олимпийском тренировочном центре США, показало, что 90% олимпийцев используют тот или иной вид представлений, а, по мнению 97% этих спортсменов, их использование положительно влияет на спортивные результаты. Кроме того, 94% тренеров, работающих с олимпийскими спортсменами, используют представления на

тренировках, причем 20% – во время каждого тренировочного занятия [51, с. 146].

Цель исследования – установить эффективность метода визуализации в решении задачи повышения мотивации занятия спортом для использования эмпирических данных в деятельности педагогов-психологов, работающих со спортсменами.

Объект исследования: мотивационная сфера личности.

Предмет исследования: метод визуализации как психофизиологический ресурс мотивации спортсменов.

Гипотеза исследования: применение метода визуализации в процессе подготовки спортсменов способствует повышению мотивации занятия спортом, мотивации достижения успеха, а также усиливает мотивы, связанные с познавательным развитием и с возможностью получать эмоциональное удовольствие от спорта.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы использования метода визуализации в спорте.
2. Разработать методологический аппарат эмпирического исследования.
3. Определить организационную базу исследования.
4. Определить психодиагностический комплекс исследования.
5. Определить методы статистической обработки результатов исследования.
6. Провести эмпирическое исследование с использованием психодиагностических и математико-статистических методов.
7. Сделать выводы о подтверждении или опровержении гипотезы.

Научная новизна исследования заключается в конкретизации содержания и определении выраженности мотивов занятия спортом при использовании в тренировочном процессе традиционных методов и метода визуализации.

Практическая значимость: на основании полученных данных были разработаны рекомендации по использованию метода визуализации в тренировочном процессе, направленные на повышение эффективности и результативности занятий спортом. Данные рекомендации могут быть полезны тренерам, педагогам-психологам и психологам, работающим в спортивной сфере. Полученные диагностические данные могут быть включены в содержание дисциплин «Психолого-педагогическая диагностика», «Психология подросткового возраста», «Современные технологии социально-психологического обучения», «Психолого-педагогические технологии индивидуализации образования», «Системная психофизиология».

Методологическая база: изучением мотивационной сферы спортсменов занимались такие зарубежные исследователи, как Н. Трипплет, К. Гриффит, Е.У. Скрипчер, Т.У. Патрик, Г. Франклин и другие; такие отечественные исследователи, как Р.А. Пилюян, А.Ц. Пуни, А.В. Шаболтас, А.В. Родионов, Ю.Ю. Палайма и другие. Изучением метода визуализации и аналогичных тому явлений занимались такие зарубежные исследователи, как К. Юнг, К. Мартин, К. Холл, А. Паивиньо и другие; такие отечественные исследователи, как И.П. Павлов, И.В. Вачков, В.В. Козлов, И.А. Донченко и другие.

Методы и методики исследования: метод опроса («Мотивация успеха и избегания неудач» А.А. Реана, «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас, «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова), методы математической обработки (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни).

Организационная база исследования: МБУ «СШОР по боксу г. Пензы». Общая выборка составила 47 человек – спортсменов в возрасте от 13 до 17 лет (42 юноши и 5 девушек). Все они занимаются в данной спортивной школе не менее 1,5 лет.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения мотивационной сферы

1.1. Понятие мотивации. История изучения и современное состояние науки в исследовании мотивационной сферы

Мотивация (лат. *motivatio*) – это динамическая система взаимодействующих между собой внутренних факторов (так называемых мотиваторов), которые активизируют и направляют поведение человека или животного на достижение определенной цели. К так называемым мотиваторам можно отнести желания, ожидания, потребности, стремления, ценностные установки и так далее [26, с. 105].

Понятие мотивации представляется более широким по сравнению с понятием мотива. Мотив сам по себе является составляющей мотивации как процесса. Мотив – это побудитель, фактор, причина, обуславливающая то или иное поведение.

В современной психологии термин «мотивация» имеет двойкий смысл: обозначает систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят и потребности, и мотивы, и цели, и стремления, и много другое), и характеристику процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мотивацию, таким образом, можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность [26, с. 105].

Психологи выделяют такие виды мотивации:

- по направленности – внешняя (не связанная с содержанием конкретной деятельности, но детерминированная какими-либо внешними условиями) и внутренняя (связанная с содержанием конкретной деятельности);
- по модальности – положительная и отрицательная (в соответствии с характером стимула, обуславливающего то или иное поведение);

- по стабильности – устойчивая (основанная на потребностях человека и не требующая дополнительного стимула из вне) и неустойчивая (обусловленная внешними факторами и требующая постоянного подкрепления извне) [29, с. 54-55].

Проблема изучения мотивации являлась и является одной из сложнейших в психологии, за счет чего понимание ее сущности, природы и структуры представляется многоаспектным и разносторонним (в зависимости от специфики научного направления, взятого исследователями за основу). Но, несмотря на многообразие определений понятия мотивации и отсутствие единого мнения на этот счет, общепринятым является понимание мотивации как комплекса побуждающих факторов, которые активизируют личность (в коим относятся потребности, мотивы, стимулы) [8, с. 29].

Основные идеи в психологии мотивации появились в первой половине XX века в трудах З. Фрейда, Э. Торндайка, К. Левина, У. Джеймса, И.П. Павлова и др. Однако еще задолго до этого мыслителями древности говорилось о «нужде», которая определяла активность любого живого существа (Платон, Аристотель, Демокрит, Гераклит, Сократ) [17, с. 13-14].

Немецкий философ А. Шопенгауэр считается родоначальником термина «мотивация». Впервые он употребил его в своей статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900 – 1910) [17, с. 12-13].

Еще в XIX веке З. Фрейд заговорил о бессознательном и влечениях человека. Тогда австрийским психологом высказалась идея о решающей роли бессознательного в поведении человека. Это бессознательное формируется благодаря сексуальным или агрессивным влечениям, которые требуют удовлетворения. В свою очередь, основатель функционализма в психологии У. Джеймс указывал на сознательный характер принятия решения [52, с. 352].

Непосредственно теории мотивации в психологии возникают в 20-е годы XX века благодаря таким зарубежным психологам, как К. Левин,

Г. Олпорт и другим. В этих теориях, помимо биологических, выделяют и вторичные – психогенные – потребности, которые возникают в ходе воспитания и обучения (Г. Мюррей). Это потребности в достижении успеха или избегании неудач, в уважении, независимости и так далее. Как видно, в XX веке понятия мотивации и потребность употреблялись в неразрывной связи друг с другом.

Нельзя не упомянуть А. Маслоу, который в 1954 году выдвинул знаменитую классификацию потребностей – пирамиду потребностей. Согласно теории американского психолога и основателя гуманистической психологии, человек не способен испытывать потребности более высокого уровня, не удовлетворив при этом низшие, базовые потребности. Эту базу составляют физиологические потребности, на основе которых могут возникнуть потребности более высокие – типа потребности в самоактуализации [35, с. 168].

В противовес теории мотивации потребностями возникли бихевиористские теории. Так, американский психолог Э. Торндайк указывал на то, что поведение обусловлено схемой «стимул – реакция», где стимул – это некий раздражитель, который оказывает активное влияние на организм и вызывает определенную реакцию. В целом, бихевиористы не уделяли большого внимания мотивации, так как считали, что динамическое условие поведения – это реактивность организма, которая представляет собой способность отвечать конкретным образом на раздражители.

Во второй половине XX века появляются новые теории мотивации, для которых было характерно делать акцент на сознании, которое оказывает основное влияние на поведение человека. Благодаря когнитивистам возникли такие понятия в психологии мотивации, как жизненные цели, социальные потребности, ценности, ожидание успеха, боязнь неудачи [11].

Отечественные психологи также внесли немалый вклад в психологию мотивации: это А.Н. Леонтьев, Е.П. Ильин, Р.С. Немов, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Б.Ф. Ломов и другие. Советские психологи установили, что

именно мотивация детерминирует направленность поведения и конкретных действий. Также она обуславливает организованность и устойчивость деятельности, направленной на достижение определенной цели.

Согласно отечественной теории мотивации, мотивы представляют собой опредмеченную потребность, носящую конкретный характер. Автор психологической концепции деятельности А.Н. Леонтьев указывал на то, что, являясь мотивом, предмет деятельности может существовать в материальной и в идеальной форме, но всегда мотив обусловлен какой-либо потребностью [30, с. 23-24]. Кроме того, А.Н. Леонтьев ввел понятие личностного смысла деятельности, говоря о том, что формирование личности человека находит своё психологическое выражение в развитии её мотивационной сферы» [31, с. 358]

Советский психолог С.Л. Рубинштейн в своем труде «Основы общей психологии» связывал мотивы с конкретными видами деятельности и общими категориями деятельности личности (общественно-историческим развитием, общественным характером деятельности). Также говорилось о том, что человеческая деятельность носит сознательный характер (в отличие от инстинктивного поведения животных). Помимо прочего, Сергей Леонидович рассматривал мотивы в связи с потребностями [47, с. 504].

По мнению советского и российского психолога Р.С. Немова, мотивация представляет собой «совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность» [38, с. 63].

Все теории мотивации в психологии можно поделить на два вида:

- содержательные (теория иерархии потребностей А. Маслоу, теория приобретённых потребностей Д. МакКлелланда, двухфакторная теория Ф. Герцберга): мотивация обусловлена потребностями, которые стоят за ними.

- процессуальные (теория равенства (справедливости) С. Адамса, теория ожиданий В. Врума, модель-теория мотивации Портера-Лоулера):

мотивация обусловлена не только потребностями человека, но и его восприятием и ожиданиями [11].

На сегодняшний день также не существует единого мнения на предмет сущности мотивации, ее структуры и, соответственно, схемы работы с мотивационной сферой человека. Однако массив накопленных знаний и воззрений выдающихся психологов прошлого позволяет следовать той или иной идее для того, чтобы пролить свет на понимание этого психологического феномена.

1.2. Особенности развития мотивационной сферы на разных возрастных этапах

Развитие мотивационной сферы начинается в дошкольном возрасте, когда интересы становятся относительно устойчивыми. Так начинает формироваться мотивационная сфера каждого отдельного взятого ребенка. Появляются познавательные, соревновательные мотивы, мотивы достижения успеха и другие.

Младший школьный возраст характеризуется последующим расширением содержания мотивационной сферы. Так, главными мотивами становятся познавательные и учебные, что непосредственно связано с новым ведущим видом деятельности этого возраста – учебной. Советский психолог Л.И. Божович указывает на то, что в младшем школьном возрасте доминируют «непосредственно-действующие мотивы», а также определяются «знаемые» мотивы [4, с. 253]. В свою очередь, А.Н. Леонтьевым и В.Г. Асеевым выделены следующие стороны мотивы учения младших школьников:

- положительные: любознательность, общее позитивное отношение ребенка к школе. В младшем школьном возрасте дети активно интересуются всем, что происходит вокруг них (и даже то, что происходит вне школы);

- отрицательные: неустойчивость интересов, низкая сознательность и реалистичность мотивов [34, с. 66].

Для подросткового возраста характерны устойчивость интереса с преобладанием какого-либо одного. При этом интересы часто принимают характер влечения. А.К. Маркова в свою очередь также выделяет в этом возрастном периоде различные аспекты мотивов:

- положительные: дифференцированность, возрастание устойчивости и определенности интересов, общая активность подростка, стремление к самостоятельности, увеличение широты интересов и вместе с тем их избирательность и т.д.;

- негативные: трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, негативное отношение к готовым знаниям, непонимание связи между изучением учебных предметов и возможностью применения этих знаний в будущем, избирательность интересов в отношении конкретных учебных предметов (что не согласуется с требованиями школы).

Таким образом, в онтогенезе человека мотивационная сфера берет начало своего развития в дошкольном возрасте, и далее круг мотивов расширяется в качественном и количественном отношении, они становятся более устойчивыми, и содержательно мотивы детерминируются ведущим видом деятельности на том или ином возрастном этапе.

1.3. Мотивация как предмет изучения спортивной психологии

Специфика спортивной мотивации определяется качественными особенностями предмета спортивной деятельности. Специалистом в области истории, теории и методики спорта Р.А. Пилюяном дано такое определение спортивной мотивации: это «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение

максимально возможного на данный момент спортивного результата» [40, с. 43].

В спортивной деятельности выделяются такие психологические особенности:

- ориентация на самый высокий уровень достижений;
- высокая эмоциональная нагрузка, в том числе обусловленные субъективным взглядом на результаты собственной деятельности, условиями соревнования и соперничества, публичным характером выступлений.

Продолжительность и эффективность спортивной деятельности главным образом определяются мотивацией личности [27, с. 20-21]. Первые отечественные исследования интереса к спортивной деятельности под руководством советского психолога А.Ц. Пуни дали такие результаты: были диагностированы и определены как имеющие важное значение как непосредственные мотивы занятия спортом (сюда относятся удовлетворение от физической работы, эстетическое удовольствие, удовольствие соревноваться, соперничать), так и опосредованные мотивы (сюда относятся стремление ставить здоровым, сильным, осознание важности спорта) [42, с. 248-250].

А.В. Родионов, рассуждая о мотивах достижения высоких результатов в спорте, говорит о потребности в предельных физических усилиях и в преодолении себя в физическом и психическом плане, о получении удовольствия от сильного психического напряжения, от нахождения в ситуации соревнования и победы над соперником [45, с. 77-79].

Конечно, особенности того или иного вида спорта сказываются на доминировании того или иного мотива, на особенностях самой структуры мотивов. Специфика мотивационной сферы спортсменов определяется также уровнем спортивных достижений и стажем, возрастом, половой и гендерной принадлежностью, самооценкой [53, с. 17-19].

В.К. Сафонов и Ю.И. Филимоненко выделяют два уровня спортивной мотивации:

- общая мотивация – она формируется, прежде всего, в процессе воспитания, для чего требуется четкая постановка и фиксация в сознании спортсмена отдаленной цели;

- мотивация к конкретной тренировке – преломляясь через общую мотивацию, она актуализируется через осознание задач конкретного этапа спортивной подготовки и самооценки собственного физического и психического состояния [48, с. 215-217].

Высокоразвитая спортивная мотивация возможна благодаря высокоразвитым личностным качествам, а именно: позитивного отношения к спортивной деятельности и понимания позитивного исхода преодоления возможных трудностей; эмоционально-волевых качеств (настойчивости, находчивости, решительности, самообладания, целеустремленности, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и стабильности); чувству коллективизма [28, с. 100].

Между собственно спортивной деятельностью и мотивацией к ней существует взаимозависимость: с одной стороны, мотивация обуславливает характер деятельности на тренировке и в ситуации соревнования (обуславливая также результат состязания); с другой стороны, повышение результативности спортивной деятельности (по итогам соревнований) усиливает мотивацию занятий спортом.

Е.Г. Бабушкин предлагает свою классификацию мотивов спортивной деятельности: это тренировочная и соревновательная (мотивация достижения успеха и избегания неудач) мотивации [2, с. 156-157]. При этом мотивация достижения успеха оказывает влияние на цель и содержание спортивных действий, на интенсивность спортивной деятельности и на поведение в экстремальных условиях.

Как уже говорилось, на мотивацию занятия спортом влияет, в том числе, самооценка спортсменов. Исследование А.В. Шаболтас доказало связь между мотивацией достижения успеха, уверенностью в себе и эмоциональностью спортивной деятельности. Поддержанию мотивации

достижения успеха в спорте способствует реалистичное и конструктивное отношение спортсмена к собственной спортивной карьере, к появлению возможных успехов и неудач, а также понимание влияния собственных внутренних свойств психики на результаты [53, с. 14-16]. Между тем доказано, что чем устойчивее и сильнее мотив спортсмена (не взирая на содержание этого мотива), тем выше уровень тревожности [39, с. 98].

О зарубежных исследователях в области психологии спорта известно довольно мало. Так, американским социологом Н. Триплетом в 1897 году был проведен эксперимент, в ходе которого было доказано: ситуация соревнования мотивирует велосипедистов на стремительное прохождение дистанции больше, чем прохождение этой дистанции просто на время. В 1925 году в США была открыта психотехническая лаборатория, где под руководством К. Гриффита изучались физические характеристики спортсменов во время выполнения упражнений и влияние этих характеристик на результат соревнований. Анализ литературных источников указывает на концентрацию развития знаний о психологии спорта именно в США [19].

В результате проведенных исследований (как отечественных, так и зарубежных) в области изучения мотивации спортивной деятельности, можно говорить о следующих выделяемых специалистами мотивах (потребностях): потребность в физической работе (активности), потребность в предельных физических нагрузках, эстетическое удовольствие (например, желание иметь красивое телосложение), удовольствие от соперничества, потребность в стрессе и в его преодолении, потребность в проверке своих физических и психических возможностей, желание быть здоровым физически и психически, физически сильным и совершенным в физическом отношении (как в целом, так и в рамках конкретного вида спорта), развитие волевых качеств, авторитетность и социальная статусность, достижение успешных результатов в спорте, материальная потребность, познавательный интерес (в получении специфичных знаний, умений и навыков) и стремление

самому стать для кого-то учителем и тренером, стремление путешествовать, стремление к славе, к защите достоинства города, страны [28, с. 102-103].

Мотивационная сфера каждого спортсмена качественно и количественно многогранна, и в каждом конкретном случае мотивы обусловлены влиянием внутренних (пол, возраст, задатки способностей (в целом двигательных или специфичных для конкретного вида спорта)) и внешних (окружающие люди, моральные и социальные нормы) факторов. Такое влияние (особенно из вне) обуславливает, в свою очередь, динамичность мотивационной сферы спортсмена, и, не смотря на устойчивость мотивов условно взрослого спортсмена, в зависимости от социальной ситуации развития тот или иной мотив может выдвигаться на первый план. В частности, влияние внутренних факторов обуславливает становление целей занятия спортом; внешние факторы в основном действуют со стороны организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов [28, с. 103-104].

1.4. Понятие визуализации. Характеристика визуализации как метода психологии

Визуализация – это метод психологии, заключающийся в переводе мысленных, словесных представлений в зрительные (визуальные) образы [37, с. 60]. Это осознанное представление, активное воображение ситуаций, воспоминаний, замыслов и погружение в них (с целью улучшения физического состояния и др.) [10, с. 273].

Визуализация представляет собой научно обоснованный метод, используемый практической психологии, а также в медицине, спорте и других сферах. Например, в психотерапии визуализация используется как метод модификации негативных образов [22, с. 168]. Метод систематической десенсибилизации, наоборот, использует негативные, носящие характер утрашения, образы, возникающие на фоне мышечной релаксации.

Импозитивная техника в бихевиоральной психотерапии применяется для борьбы с тревожными и фобическими расстройствами, когда клиента погружают в травматичные для него события посредством воображения. Нейролингвистическое программирование также широко применяет метод визуализации [41, с. 450-451].

Помимо этого, очень много информации о визуализации как о методе популярной психологии и эзотерики, который используется с целью представить свою успешную карьеру, достижение своих целей и т.д. [7, с. 232]

Способность к визуализации, считают В.В. Козлов и И.А. Донченко, есть у каждого человека, но мало кто ею пользуется, а некоторые и вовсе о ней не знают. Визуализация представляет собой способность человека к воссозданию зрительных образов в сознании. Само понятие визуализации было введено швейцарским психологом и философом, создателем аналитической психологии Карлом Густавом Юнгом, который проводил многосторонние исследования психики человека [15, с. 46-47].

Помимо прочего, визуализация может выступать и как инструмент работы психолога, психотерапевта. В данной ситуации визуализация представляет собой метод систематического использования воображения, который способствует выстраиванию визуальных образов в сознании человека, в его субъективном, внутреннем мире.

Исследователи признают, что качество зрительного образа не оказывает влияния на эффективность визуализации. В свою очередь, создание мысленных образов и понимание их смысла несет за собой несколько терапевтических эффектов:

- улучшение физиологических показателей организма. Так, в ходе эмпирических исследований было доказано, что активирующиеся при выполнении определенных задач отделы головного мозга активируются и при ситуации мысленного представления ситуации выполнения этих же задач. Благодаря такой связи возможна саморегуляция собственного

физического состояния. Например, представляя, как работают наши сердце, легкие, можно тем самым понизить артериальное давление и нормализовать частоту сердечных сокращений;

- улучшение психоэмоционального состояния. Так как зрительные образы несут за собой определенную эмоциональную нагрузку, управление этим образами способствует трансформации этих эмоций и, как следствие, облегчению эмоционального состояния и устранения соматической симптоматики, сопровождающих негативные эмоции и чувства [14].

Помимо этого, очень важно визуализировать не только события, но и собственное место, себя внутри этих событий. Так, визуализация становится эффективной в том случае, когда человек представляет, что лично он может сделать для устранения негативного эмоционального состояния (нежели он представит только происходящее вокруг, и его состояние будет зависеть от внешних изменений) [3, с. 13-14].

- возникновение ресурсного состояния. В ходе создания мыслительных образов, погружения вглубь сознания человек осознает свои скрытые потенциальные способности. В этом состоянии он создает нечто субъективно новое, становится творцом. Человек познает нечто, что позволяет ему расширить собственные возможности. Так проявляет себя принцип метафоризации в рамках метода визуализации [5].

В психологической литературе встречаются такие синонимы визуализации, как «зрительно-моторное повторение поведения», «идеомоторная тренировка», «ментальная тренировка», «метод мысленных повторений», «мысленная тренировка», «образное повторение», «умственная тренировка» и многие другие. В нашей работе мы придерживаемся данной логики и рассматриваем эти термины как схожие по смыслу.

1.5. Применение метода визуализации в спортивной сфере

Большинство тренеров и учителей физической культуры склонны думать, что современный спорт – это на 10% физическая подготовка и на 90% – психологическая подготовка.

Многие спортсмены часто применяют метод визуализации в ходе тренировочных занятий. Создание визуальных образов способствует повторению и улучшению технической стороны тех или иных движений, большей концентрации внимания, лучшей организации комплекса спортивных элементов.

1.5.1. История изучения метода визуализации

Впервые действие идеомоторного акта (то есть двигательного образного представления) описал французский химик М. Шеврель. Его заинтересовал случай, когда человек держал веревку, на конце которой был подвешен груз; когда человек усиленно думал о движении маятника в направлении по часовой стрелке, подвешенный груз начинал двигаться и именно в нужном направлении.

Понятие идеомоторного акта ввел английский врач В. Карпентер. Именно с него начались исследования «таинственных» явлений, в которых так или иначе были связаны движения и работа мысли. В основе идеомоторного принципа В. Карпентера лежит идея, что в процессе мысленного представления появляется некоторая локальная мышечная активность – хотя слабая, но отражающая характер мышечной активности при реальном осуществлении движений [55].

Применительно к спортивной деятельности идеомоторные реакции были впервые описаны российским ученым П.Ф. Лесгафтом, который изучал связь между выражением лица и работой мимических мышц [49].

Американец Д. Андерсон выяснил в ходе множества опытов, что можно подготовить мышцы к выполнению тех или иных гимнастических упражнений, если эти движения лишь воображаются и почти не выполняются [20, с. 84].

Исследовательская работа немецкого невролога Л. Левенфельда и российского физиолога И.Р. Тарханова показала, что яркое представление и самовнушение оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему, на вегетативную нервную систему и даже вызывают галлюцинации, истероидные припадки вплоть до смертельного исхода. Например, если человек представлял, что ему холодно, у него тут же появлялись мурашки. Представление чего-либо эмоционально негативно окрашенного провоцировало появление соответствующего выражения лица и даже тошноты или, если это провоцировало эмоции страха, дрожи по телу и даже припадков.

И.К. Спиртов изучал условия, способствующие более яркому проявлению идеомоторного акта. Так, в одном из его исследований участвовал человек с ампутированной рукой (выше локтевого сустава). При просьбе подумать о действиях, которые бы он мог совершить ампутированной рукой, биоэлектрические потенциалы мышц ампутированной и здоровой руки совпадали. Исследователь сделал вывод, что чем выше интерес, замотивированность на представляемое действие, то есть чем эмоционально окрашеннее образ, чем вероятнее его реальное проявление [20, с. 84-85].

Выше описанные и другие подобные работы дали основу для разработки теории психонейромышечного объяснения эффективности применения образных представлений в спорте: эффективность применения образной тренировки выполнения тех или иных движений обусловлена обратной связью, идущей от кратковременного мышечного возбуждения (по аналогии, как если бы движения выполнялось в действительности),

которое появляется в процессе образного представления человеком выполнения этого движения.

Вслед за этим появились и противники данной теории. Так, американо-канадский врач Р. Саккет считал, что эффективность образных представлений обусловлена скорее работой когнитивной сферы, нежели нейромышечными механизмами. Его предположения вылились в теорию символического обучения, согласно которой образ движений позволяет человеку повторить эти движения в виде символических компонентов. То есть образ движения закодирован с помощью некоторых символов в центральной нервной системе, и эти образы движений представляют собой систему, которая кодирует эти движения, за счет чего эта операция проходит легко [58]. Если делать это регулярно, можно сконцентрироваться на ключевых элементах движения, укрепляя их в сознании и даже формируя бессознательную перцептивно-двигательную схему в премоторной коре.

Советский физиолог Д. И. Шатенштейн поставил следующий опыт: человеку, находящемуся в гипнозе, выполнявшему легкую работу, внушали, что она физически трудная, то показатели со стороны функциональных систем организма свидетельствовали о реальном утомлении человека [42, с. 96].

Начиная с 1940-х годов начались специальные исследования эффективности идеомоторной тренировки в спорте. Так, советский психолог, основоположник психологии спорта в СССР А.Ц. Пуни в течение долгих лет проводил исследования на советских спортсменах, занимавшихся самыми разными видами спорта. Им было сделано заключение: если реальному выполнению упражнения предшествует «мысленное» их выполнение, то в ситуации тренировки или спортивного состязания движения выполняются в реальности более эффективно (более точно с точки зрения техники выполнения). А.Ц. Пуни приводит такие данные: по итогу выстроенной таким образом тренировки улучшились спортивные показатели спортсменов:

мышечная сила кисти и скорость движения увеличились на 34%, точность движений – на 10,4% [43, с. 66]

Исследователи Г. Клагстон, Р. Вендел и Р. Девис обнаружили эффективность идеомоторной тренировки при метании копья, стрельбе из лука. Л. Харверсон провел подобное исследование на баскетболистах, эффективность броска которых улучшилась на 13% [6, с. 30-31].

Наиболее полноценное объяснение физиологической основы идеомоторных движений дал российский физиолог И.П. Павлов. По его словам, раз человек думает об определенном движении (что называется кинестезическим представлением), то неосознанно он это движение воспроизводит. В больших полушариях головного мозга есть так называемые кинестезические клетки, которые возбуждаются в норме с периферии, в ситуации идеомоторной тренировки возбуждаются от центрального пути и сигнализируют периферийные органы. Раздражение этих клеток слабым электрическим током приводит к определенным скелетным движениям.

Академик И.П. Павлов также указывал на двустороннюю связь кинестезических клеток и любых других клеток организма (например, клеток анализаторных систем), за счет чего работа зрительного и слухового аппарата активизируют некоторые системы временных связей в области двигательного анализатора (то есть организм активизирует мышечную память). В итоге создается и представление об этих движениях, выполнявшихся когда-либо. Появившееся возбуждение кинестезических клеток распространяется на клетки анализаторных систем, и далее импульсы передаются к органам, ответственным за непосредственное выполнение этих движений – внутренним органам, мышцам, и проявляются соответствующие внешние реакции.

Таким образом, основа идеомоторного акта – это двигательные представления. При этом в движения (даже минимальные, но при этом реально осуществляемые) трансформируются как бессознательные, так и сознательные образы движений. В свою очередь, повторное сознательное

возбуждение кинестезических клеток как при реальной активности, так и при прокручивании ее образа в воображении укрепляет и усиливает межцентральные взаимосвязи. Благодаря этому двигательный навык формируется быстрее и характеризуется большей устойчивостью [6, с. 31-32].

В 1950-е годы Е. Трассел в ходе исследования продемонстрировал, что сочетание недельной идеомоторной тренировки с двухнедельной физической тренировкой в жонглировании по эффективности не уступает трехнедельной физической тренировке. Похожие результаты были получены в отечественном исследовании Р.С. Абельской, проводившемся на теннисистах.

Кроме всего прочего, идеомоторная тренировка способствует эффективному восстановлению пациентов с нарушениями двигательных функций при центральных параличах сосудистого происхождения (по Н.А. Поповой).

Некоторые исследования указывают на способность некоторых высококвалифицированных спортсменов основательно овладеть с помощью идеомоторной тренировки незнакомым действием (Д. Джонс, 1963; А. А. Белкин, 1965) [6, с. 32].

1.5.2. Виды мысленных образов спортсменов

Не смотря на то, каким видом спорта занимается человек, в визуализации перед всеми стоит одна главная задача – правильно выполнить спортивную программу с технической точки зрения и в конкретных условиях. В связи с этим все образы, которые могут возникнуть в ходе идеомоторной тренировки, условно делятся на две больших группы: представление движений и представление ситуации, в которой осуществляются эти движения (будь то тренировка или непосредственно

соревнование). Поэтому на практике спортсмены могут использовать те или иные образы в зависимости от цели, которую они преследуют.

В психологии существуют различные классификации мысленных образов. Нам представляется наиболее удобным использование классификации мысленных образов именно в спортивной деятельности под авторством К. Мартина, С. Морица, К. Холла. Она имеет прикладной характер и успешно используется в сфере физической культуры и спорта с 1999 года [56]. Данная классификация базируется на идее канадского психолога А. Паивию: мысленные образы спортсменов несут в себе две функции – когнитивную и мотивационную, и каждая из них проявляется на двух уровнях – общем и специальном [57]. К. Мартин, С. Мориц и К. Холл дополнили идею А. Паивию и определили следующие типы мысленных образов спортсменов:

А. Когнитивные (предназначены для мысленной тренировки специальных навыков):

- когнитивные общие (КО) – предназначены для мысленной тренировки чего-то обобщенного – стратегий движений, программы упражнений в целом;

- когнитивные специальные (КС) – предназначены для мысленной тренировки конкретных специальных навыков;

Б. Мотивационные (предназначены для повышения эффективности выполняемой деятельности):

- мотивационные общие (МО) – предназначены для тренировки эмоционально-волевых проявлений и направлены на устранение нежелательных физиологических проявлений (например, на устранение возбуждения, дрожи в теле, тревоги):

- активирующие (МО-А) – предназначены для выработки навыка регуляции и активации состояния эмоционального возбуждения (в частности, для регуляции тревоги);

- мотивационные общие регулирующие (МО-Р) – предназначены для выработки навыка психологической устойчивости с целью повышения самооффективности;

- мотивационные специальные (МС) – предназначены для работы с конкретной мотивацией (в зависимости от цели) [56].

Прикладной характер данной классификации мысленных образов обусловлен тем, что, в зависимости от преследуемой цели, спортсмен или тренер сам могут выбрать, какой образ наиболее актуален для его развития. . К примеру, если цель спортсмена – повысить свою самооффективность, ему следует развивать мотивационные общие регулирующие образы (МО-Р).

Также мысленные образы можно классифицировать, взяв за основу перспективу. То есть выделяют следующие образы:

- внутренние: мысленное представление чего-либо со своей позиции, как будто бы спортсмен видит что-то своими глазами; например, спортсмен представляет себя в ситуации выполнения какого-либо упражнения и пытается прочувствовать, проникнуться в суть выполняемого действия и понять собственные эмоции и чувства, которые сопровождают это образное выполнение упражнения;

- внешние: мысленное представление работает как бы из вне, когда человек видит себя как будто бы со стороны; например, спортсмен прокручивает в голове образ того, как он выполняет то или иное движение, и перспектива исходит извне [6, с. 23].

Ряд специалистов и исследователей говорят о том, что оба вида мысленных образом – и внутренние, и внешние – могут быть одинаково эффективными в спортивных тренировках, поэтому рекомендуется развивать оба вида образов, но делать акцент на том виде, навык представления которого развит лучше всего. Другие же исследователи указывают на важность конкретной цели, которая преследуется спортсменом. И в этой связи можно использовать либо внутренние, либо внешние образы.

1.5.3. Обзор программ мысленной тренировки спортсменов

Выделяют несколько разновидностей мысленных тренировок в спортивной сфере, которые, похожие друг на друга, так или иначе отличаются идеей или способом реализации. Данные программы составлены на основе принципов поведенческой психологии.

Визуально-моторная модель поведения (Visuomotor Behavioral Rehearsal, VMBR) разработана американским психологом Р. Суинном. Идея данной программы состоит в непосредственно не наблюдаемой активности, с помощью которой человек воссоздает события действительности, испытывая сенсорно-двигательные ощущения: нейромышечные, физиологические, а также эмоциональные переживания. Специфика данной тренировки состоит в следующем: прежде чем осуществить то или иное движение, необходимо войти в состояние глубокой мышечной релаксации. По мнению автора, это помогает сформировать более яркий, многогранный образ. VMBR состоит из нескольких этапов: релаксация, образ ситуации и образ конкретных навыков. Образы как таковые формируются на втором этапе тренировки и согласуется с особенностями того или иного вида спорта. На последнем этапе акцент делается уже на проработке конкретных элементов и навыков в максимально реалистичных условиях. По завершению формирования нужного навыка автор советует снова погрузиться в состояние релаксации.

С помощью VMBR можно не только научиться новому, но и избавиться от нежелательных действий. Следовательно, тренировка согласно данной программе направлена на совершенствование имеющихся навыков, анализ и коррекцию нежелательных элементов, а также на психологическую подготовку к соревнованию в целом. Однако ряд психологов указывает на схематичный, а не конкретный характер данной программы, ведь многое зависит от вида спорта [6, с. 100-101].

АИМ-стратегия – программа мысленной тренировки, созданная Е. Корном, представляет собой попытку соединить принципы релаксации и

техники создания образов. Название этой стратегии представляет собой аббревиатуру:

- «А» («active relaxation») – применение активной релаксации. Благодаря этому, по мнению автора, снижаются количество потребляемого кислорода, частота дыхания и сердечных сокращений, давление и мышечное напряжение, усиливается кровоснабжение головного мозга и, как следствие, появляется альфа-ритм, что защищает организм от перенапряжения. Это главный компонент тренировки по данной программе;

- «I» («imagery of the end result») – образ конечного результата. Данный компонент олицетворяет реалистичность и целенаправленность образа желаемого результата;

- «M» («mental rehearsal») – мысленная тренировка, то есть активность, осуществляемая с целью создания образов реально существовавшей ситуации (или события). В свою очередь, использование получившихся образов поможет в достижении какой-либо цели. Единственное условие – образ того или иного действия должен быть максимально идеальным (вне зависимости от того, выполнялось ли это действие раньше или нет) [6, с. 102-103].

Тренировочная программа спортивных образов («Sport imagery training program») была разработана американским тренером и по совместительству доктором психологии Р. Мартенсом. Данная программа представляет собой результат мета-анализа множества исследований в совокупности с опытом использования спортсменами образов. Тренировочная программа спортивных образов состоит из четырех основных этапов:

- 1 – развитие чувственного осознания, когда спортсмены учатся понимать и давать определение тому, что они видят, слышат, чувствуют, а также понимать влияние собственного эмоционального состояния на спортивную деятельность. Как итог – спортсмены научаются создавать образы и управлять ими;

2 – развитие яркости образов, когда спортсмены выполняют серии упражнений, цель которых – развитие навыка создания максимально реалистичных образов. При этом уровень сложности упражнений должен соответствовать уровню развития способности спортсмена к созданию образов, и постепенно уровень сложности упражнений должен увеличиваться;

3 – развитие способности управлять образами. Работа на данном этапе по структуре аналогична предыдущему, но содержание упражнений согласуется с названием этапа;

4 – оценка успешности программы тренировки и разработка дальнейшего плана действий, которые направлены на поиск мотивационной составляющей – условий, способствующих созданию эмоционально положительной атмосферы и побуждающих спортсмена к систематическим тренировкам [6, с. 103-104].

Техника «управляемого воображения» («Guided imagery») была разработана американским спортивным психологом С. Унгерлидером. Данная программа уникальна тем, что может использоваться спортсменом самостоятельно. В технике «управляемого воображения» большое внимание уделяется основным параметрам образов, используемых конкретно в спорте. Освоение данной программы также происходит поэтапно:

1 – определение уровня развития способности к созданию образов у спортсменов. По мнению автора программы, это возможно благодаря анализу ответов на такие вопросы: «Как у Вас возникают образы?»; «Различаете ли Вы зрительные, слуховые и тактильные образы?»; «Использование каких сенсорных модальностей делает возможным переживание Вами образных представлений?». При этом формулировка вопросов может быть видоизменена и подстроена под индивидуальные особенности спортсменов;

2 – «Детали делают образы яркими» («Details make visions vivid») – осуществление упражнений, цели которых – развитие яркости образов,

развитие способности контролировать образы, а также развитие понимания перспективы, с которой эти образы формируются;

3 – трансформация образов в реальные действия. Накопленный создания образов позволяет посмотреть на выполнение упражнений с разных сторон, благодаря чему упражнение выполняется максимально идеально.

Многочисленные литературные источники указывают на сочетание на практике в спорте техники «управляемого воображения» вместе с релаксационной техникой [6, с. 104-105].

Тренинг «Прививка против стресса» («Stress inoculation training») имеет под собой когнитивно-поведенческую основу. Данная программа встречается в трудах многих зарубежных исследователей и специалистов, а разработана она канадским психологом и по совместительству доктором философии Д. Мейхенбаумом. Идея данной мысленной тренировки заключается в следующем: попадая в различных стрессовые ситуации (разные не только по содержанию, но и по степени стрессогенности), спортсмены вырабатывают у себя различные стратегии совладающего поведения. Эти копинги и являются «прививкой» от стресса. Аналогично «AIM»-стратегии, данная программа сочетает в себе релаксационные техники и элементы мысленной тренировки, к которым добавляется использование поведенческих стратегий совладания со стрессом.

В данной программе тренировок также выделяются этапы:

1 – изучение. В рамках этого этапа специалист устанавливает доверительные отношения со спортсменом. Здесь же анализируются факторы, которые вызывают тревогу и стресс у конкретного спортсмена, а также устанавливаются причинно-следственные связи между конкретными причинами и конкретными следствиями (конкретными эмоциональными, поведенческими проявлениями спортсмена, оказывающих влияние на его спортивную деятельность). Здесь могут использоваться такие методы, как опрос, анкетирование, контент-анализ и т.п.;

2 – тренировка. В рамках этого этапа осуществляется непосредственное обучение спортсменов конкретным навыкам преодоления стрессогенных ситуаций и снятия эмоционального напряжения (посредством релаксации, применения образов и техники когнитивного реструктурирования);

3 – применение навыков. В рамках этого этапа спортсмены применяют усвоенные навыки преодоления стресса. Под контролем специалиста стрессогенные ситуации стимулируют у спортсменов использование копинг-стратегий. Так, в начале этого этапа расслабившиеся спортсмены помещаются в условия слабого стресса, и по мере его преодоления стресс становится сильнее (меняется и содержание ситуации). Разные ситуации требуют применения различных копинг-стратегий. Таким образом, чем лучше усвоены стратегии совладания со стрессом, тем выше «иммунитет» и, соответственно, выше эффективность спортивной деятельности [6, с. 106-107].

Программа «Пять шагов» разработана Р. Зингером и также включает в себя несколько этапов:

- подготовительный этап: предполагает выполнение физических подготовительных упражнений в комбинации с техниками релаксации;
- этап использования образов. Отметим, что сочетание первого и второго этапа данной программы аналогично содержанию программ VMBR и AIM, описанных ранее;
- этап достижения концентрации: предполагает выполнение подготовительных упражнений, направленные на повышение концентрации внимания;
- исполнительный этап: предполагает реальное выполнение упражнения;
- оценочный этап: предполагает оценку эффективности программы тренировки.

Таким образом, основное внимание данной программы сосредоточено на правильной подготовке к выполнению упражнений [6, с. 107-108].

Выбор программы тренировок из всех выше указанных может осуществляться в зависимости от цели, которую преследует спортсмен или тренер. Например, если ключевым моментом в эффективности спортивной деятельности является снижение стресса, то может быть использован тренинг «Прививка против стресса»; если тренер и спортсмен считают целесообразным уделить особое внимание подготовительному этапу, то может быть выбрана программа «Пять шагов»; если спортсмен проявляет усердие и самостоятельность, то возможно применение техники «управляемого воображения» и т.д. Однако заметим, что все указанные программы носят системный характер и, кроме прочих, примерно аналогичны по содержанию.

Выводы по главе 1

Мотивация – это динамическая система взаимодействующих между собой внутренних факторов (так называемых мотиваторов), которые активизируют и направляют поведение человека или животного на достижение определенной цели. К так называемым мотиваторам можно отнести желания, ожидания, потребности, стремления, ценностные установки и так далее. Понятие мотивации представляется более широким по сравнению с понятием мотива.

Существуют различные виды мотивации: внешняя и внутренняя, положительная и отрицательная, устойчивая и неустойчивая.

Основные идеи в психологии мотивации появились в первой половине XX века в трудах З. Фрейда, Э. Торндайка, К. Левина, У. Джеймса, И.П. Павлова и др. Однако еще задолго до этого мыслителями древности говорилось о «нужде», которая определяла активность любого живого существа (Платон, Аристотель, Демокрит, Гераклит, Сократ). Немецкий философ А. Шопенгауэр считается родоначальником термина «мотивация».

Все теории мотивации в психологии можно поделить на два вида:

- содержательные (теория иерархии потребностей А. Маслоу, теория приобретённых потребностей Д. МакКлелланда, двухфакторная теория Ф. Герцберга): мотивация обусловлена потребностями, которые стоят за ними.

- процессуальные (теория равенства (справедливости) С. Адамса, теория ожиданий В. Врума, модель-теория мотивации Портера-Лоулера): мотивация обусловлена не только потребностями человека, но и его восприятием и ожиданиями [11].

Отечественные психологи также внесли немалый вклад в психологию мотивации: это А.Н. Леонтьев, Е.П. Ильин, Р.С. Немов, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Б.Ф. Ломов и другие. Советские психологи установили, что именно мотивация детерминирует направленность поведения и конкретных действий. Также она обуславливает организованность и устойчивость деятельности, направленной на достижение определенной цели. Согласно отечественной теории мотивации, мотивы представляют собой опредмеченную потребность, носящую конкретный характер.

На сегодняшний день также не существует единого мнения на предмет сущности мотивации, ее структуры и, соответственно, схемы работы с мотивационной сферой человека. Однако массив накопленных знаний и воззрений выдающихся психологов прошлого позволяет следовать той или иной идее для того, чтобы пролить свет на понимание этого психологического феномена.

В онтогенезе человека мотивационная сфера берет начало своего развития в дошкольном возрасте, и далее круг мотивов расширяется в качественном и количественном отношении, они становятся более устойчивыми, и содержательно мотивы детерминируются ведущим видом деятельности на том или ином возрастном этапе.

В результате проведенных исследований (как отечественных, так и зарубежных) в области изучения мотивации спортивной деятельности, можно говорить о следующих выделяемых специалистами мотивах

(потребностях): потребность в физической работе (активности), потребность в предельных физических нагрузках, эстетическое удовольствие (например, желание иметь красивое телосложение), удовольствие от соперничества, потребность в стрессе и в его преодолении, потребность в проверке своих физических и психических возможностей, желание быть здоровым физически и психически, физически сильным и совершенным в физическом отношении (как в целом, так и в рамках конкретного вида спорта), развитие волевых качеств, авторитетность и социальная статусность, достижение успешных результатов в спорте, материальная потребность, познавательный интерес (в получении специфичных знаний, умений и навыков) и стремление самому стать для кого-то учителем и тренером, стремление путешествовать, стремление к славе, к защите достоинства города, страны.

Истоки метода визуализации лежат еще задолго до появления спортивной психологии как особой ветви психологической науки и появления необходимости в психологическом сопровождении спортсменов, чья деятельность связана с постоянной борьбой с собой вопреки границам собственных физических и психологических возможностей.

В психологии существуют различные классификации мысленных образов. Нам представляется наиболее удобным использование классификации мысленных образов именно в спортивной деятельности под авторством К. Мартина, С. Морица, К. Холла:

А. Когнитивные (предназначены для мысленной тренировки специальных навыков):

- когнитивные общие (КО);
- когнитивные специальные (КС);

Б. Мотивационные (предназначены для повышения эффективности выполняемой деятельности):

- мотивационные общие (МО) – предназначены для тренировки эмоционально-волевых проявлений и направлены на устранение

нежелательных физиологических проявлений (например, на устранение возбуждения, дрожи в теле, тревоги):

- активирующие (МО-А);
- мотивационные общие регулирующие (МО-Р);
- мотивационные специальные (МС) – предназначены для работы с конкретной мотивацией (в зависимости от цели) [56].

Также мысленные образы можно классифицировать, взяв за основу перспективу. То есть выделяют внутренние (как будто бы спортсмен, представляя выполнение упражнения, видит себя своими глазами и ориентирован, помимо прочего, на чувственный уровень восприятия) и внешние (как будто бы спортсмен, представляя, видит себя со стороны) образы.

Ряд специалистов и исследователей говорят о том, что оба вида мысленных образом – и внутренние, и внешние – могут быть одинаково эффективными в спортивных тренировках, поэтому рекомендуется развивать оба вида образов, но делать акцент на том виде, навык представления которого развит лучше всего. Другие же исследователи указывают на важность конкретной цели, которая преследуется спортсменом. И в этой связи можно использовать либо внутренние, либо внешние образы.

В нашей работе были рассмотрены примеры программ мыслительных тренировок: визуально-моторная модель поведения (VMBR), AIM-стратегия, тренировочная программа спортивных образов, техника «управляемого воображения», тренинг «Прививка против стресса», программа «Пять шагов». Выбор программы тренировок может осуществляться в зависимости от цели, которую преследует спортсмен или тренер. Например, если ключевым моментом в эффективности спортивной деятельности является снижение стресса, то может быть использован тренинг «Прививка против стресса»; если тренер и спортсмен считают целесообразным уделить особое внимание подготовительному этапу, то может быть выбрана программа «Пять шагов»; если спортсмен проявляет усердие и самостоятельность, то

возможно применение техники «управляемого воображения» и т.д. Заметим, что все указанные программы носят системный характер и, кроме прочих, примерно аналогичны по содержанию.

Глава 2. Эмпирическое исследование влияния метода визуализации на мотивацию спортсменов

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Целью нашего исследования является установление эффективности метода визуализации в решении задачи повышения мотивации занятия спортом. Поэтому работа предполагает проведение формирующего эксперимента. При выборе психодиагностического инструментария мы опирались на объект нашего исследования – мотивационную сферу спортсменов.

Исследование проводилось в период с сентября по июнь 2021 года на базе МБУ «СШОР по боксу г. Пензы». Общая выборка составила 47 человек – спортсменов в возрасте от 13 до 17 лет (42 юноши и 5 девушек). Все они занимаются в данной спортивной школе не менее 1,5 лет. Отметим, что во внимание не принимались половые и гендерные особенности спортсменов.

Первичная диагностика проводилась в сентябре-октябре 2020 года и была направлена на изучение текущих особенностей мотивационной сферы спортсменов. В ходе данного этапа исследования были использованы следующие методики:

- «Мотивация успеха и избегания неудач» А.А. Реана;
- «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас.

Методика А.А. Реана «Мотивация успеха и избегания неудач» представляет собой опросник и направлена на диагностику преобладающего типа мотивации личности – на достижение успеха или на избегание неудач. Методика состоит из 20 утверждений, и испытуемому предлагается согласиться либо не согласиться с каждым из них (следовательно, дать положительный либо отрицательный ответ). Отметим, что подростки изучали утверждения и давали ответы на них, опираясь на представления о собственной спортивной карьере.

Далее ответы испытуемого сравниваются с ключом и, в зависимости от количества набранных баллов, делается вывод о мотивационной направленности испытуемого – либо на успех, либо на неудачу, либо мотивация испытуемого не имеет полярный характер. Кроме того, если результат испытуемого является средним (неполярным), то методика позволяет определить тенденцию к тому или иному полюсу мотивации [44, с. 201].

Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас также представляет собой опросник, цель которого – диагностика доминирующих мотивов (личностных смыслов) занятий спортом. Автор методики предлагает 10 таких категорий-мотивов: гражданско-патриотический мотив, достижение успеха в спорте, подготовка к профессиональной деятельности, рационально-волевой (рекреационный) мотив, социальное самоутверждение, социально-моральный, спортивно-познавательный, социально-эмоциональный мотивы, физическое самоутверждение, эмоциональное удовольствие,

Стимульный материал данной методики представлен 10 утверждениями (в соответствии с количеством категорий), которые, многовариантно соотносясь друг с другом, формируют 45 пар утверждений. Задача испытуемого из каждой пары утверждений выбрать одно, наиболее подходящее к нему, и оценить, насколько оно ему соответствует. Для этого предлагается 4 категории – «не знаю», «немного», «достаточно», «значительно».

Далее ответы испытуемого сравниваются с ключом, который описан относительно каждой из 10 категорий (мотивов). Баллы даются не только за совпадение с ключом, но и в зависимости от качественной оценки ответа испытуемого (то есть за ответ «не знаю» баллы не даются, за ответ «немного» – 1 балл, за ответ «достаточно» – 2 балла, за ответ «значительно» – 3 балла). Так как по каждому мотиву указаны по 9 номеров ответов, то полученные по каждой категории баллы сравниваются между собой и

делается вывод относительно доминирующего мотива занятия спортом [17, с. 471-477].

Далее общая выборка испытуемых была случайно поделена на 2 группы. Спортсмены из первой группы занимались со своими тренерами по традиционной методике, а спортсмены из второй группы – согласно принципам визуализации (программа занятий представлена в Приложении 2). Данная работа проводилась в период с октября 2020 года по июнь 2021 года.

Затем в июне 2021 года была проведена повторная диагностика с использованием следующих методик:

- «Мотивация успеха и избегания неудач» А.А. Реана;
- «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова.

Следовательно, для повторного диагностического исследования нами была заменена одна из методик в силу схожести их материала для интерпретации. Так, мотив эмоционального удовлетворения по методике А.В. Шаболтас можно соотнести с мотивом эстетического удовольствия и острых ощущений по В.И. Тропникову, мотив социального самоутверждения – с мотивом одобрения, мотив физического самоутверждения – с мотивами физического совершенствования и развития характера и психических качеств, социально-эмоциональный мотив – с мотивом общения, социально-моральный мотив – с мотивом повышения престижа, желания славы, социально-познавательный мотив – с мотивом познания (а также с мотивом приобретения полезных для жизни знаний и умений), рационально-волевой (рекреационный) мотив – с мотивом улучшения самочувствия и здоровья, гражданско-патриотический мотив – с коллективистской направленностью личности соответственно. Помимо этого, В.И. Тропников в своей методике выделяет мотив получения материальных благ.

Методика «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова представляет собой опросник, цель которого – изучение степени выраженности различных мотивов, благодаря которым человек продолжает заниматься тем или иным видом спорта. Стимульный материал представлен

109 утверждениями-мотивами, которые испытуемому предлагается оценить по шкале от 1 (совсем не имеет значения) до 5 (имеет большое значение для меня). Далее ответы испытуемого сравниваются с ключом, который представляет собой набор некоторых утверждений, распределенных по категориям – мотивам. Так как по каждой категории представлено разное количество номеров утверждений, то автором методики предлагается найти по каждой из категорий среднее арифметическое. Далее количество баллов по каждой категории сравнивается между собой и определяются ведущие мотивы ведения спортивной деятельности [17, с. 477-480].

2.2. Анализ и интерпретация результатов первичной диагностики

Проанализируем результаты, полученные в ходе первичной диагностики. Результаты по методике «Мотивация успеха и избегания неудач» А.А. Реана представлены в табл. 1.

Таблица 1

Выраженность мотивов успеха и избегания неудач у спортсменов (в %)

	Мотивы и их выраженность				
	Выраженная мотивация на успех	Тенденция к мотивации к успеху	Невыраженность обоих мотивов	Тенденция к мотивации на избегание неудач	Выраженная мотивация на избегание неудач
Кол-во испытуемых	23,4	19,2	17,0	19,2	21,2

Мотив достижения успеха выражен у 23,4% испытуемых. Активность этих спортсменов основана на потребности добиться успеха всеми возможными путями. Это конструктивный вид направленности личности, предполагающий наличие в ее структуре таких характеристик, как активность, инициативность, настойчивость в достижении целей, ответственность, уверенность в собственных силах.

Почти столько же испытуемых (21,2%) ориентированы в своей деятельности на избегание неудач, наказания. Эти спортсмены постоянно в ожидании каких-либо негативных ситуаций и, следовательно, о том, как их предотвратить и избежать. Эти подростки характеризуются повышенной тревожностью (особенно ситуативной) и неуверенностью в себе. Они чрезвычайно ответственны, и поэтому не могут полагаться на себя, в силу чего часто отказываются от ответственных заданий.

Нет явной выраженности мотивов успеха и избегания неудач у 55,4% испытуемых. Причем 19,2% подростков в той или иной степени ориентированы скорее к достижению успеха в собственной деятельности. И такой же процент испытуемых склонен скорее к избеганию неудач. В свою очередь 17,0% испытуемых не определились, какой именно характер мотивации способствует их спортивной карьере.

Благодаря диагностическому исследованию, проведенному с помощью методики «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас, была получена более дифференцированная картина структуры мотивационной сферы испытуемых. Результаты по этой методике даны в табл. 2.

Таблица 2

Выраженность мотивов занятий спортом у подростков
(по методике А.В. Шаболтас) (в %)

	Мотивы									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Кол-во испытуемых	12,8	25,5	23,4	14,9	8,5	17,0	31,9	19,1	31,9	10,6

где ЭУ – мотив эмоционального удовольствия;

СС – мотив социального самоутверждения;

ФС – мотив физического самоутверждения;

СЭ – социально-эмоциональный мотив;

СМ – социально-моральный мотив;

ДУ – мотив достижения успеха в спорте;

СП – спортивно-познавательный мотив;

РВ – рационально-волевой (рекреационный) мотив;

ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности;

ГП – гражданско-патриотический мотив.

У большинства подростков-спортсменов выражены такие мотивы, как спортивно-познавательный мотив и мотив подготовки к будущей профессиональной деятельности (по 31,9% испытуемых в обоих случаях). Это говорит о стремлении у этих боксеров получать знания, связанные с техникой выполнения различных элементов данного вида спорта, о том, что правильно и что эффективно. Также почти треть испытуемых занимается боксом с целью либо продолжать заниматься данной спортивной деятельностью еще более профессионально, либо связать свою жизнь с той профессиональной сферой, где полученные знания и умения могут помочь в ней полноценно реализоваться.

Четверть испытуемых – 25,5% – ориентированы в своей спортивной деятельности на поддержание собственного достоинства перед другими людьми. С помощью занятий боксом они чувствуют себя успешными и уважаемыми. Так проявляет себя мотив социального самоутверждения, что согласуется с нормативными личностными проявлениями, характерными для подростков.

Чуть меньшее количество испытуемых – 23,4% – мотивировано возможностью физически самоутверждаться, становиться сильнее и физически, и морально.

19,1% испытуемых занимаются спортом, так как видят в нем возможность восполнять двигательную активность при долгой умственной либо просто сидячей работе (в данном случае – учебной деятельности). В структуре их деятельности выражен рационально-волевой (рекреационный) мотив.

17,0% испытуемых ориентированы в своей спортивной деятельности на достижение успехов в ней, а их усилия направлены на улучшение собственных спортивных результатов.

14,9% подростков ориентированы в спорте на эмоции, которые они могут получить только в ситуации соревнования; у этих испытуемых выражена социально-эмоциональная мотивация.

12,8% подростков ориентированы в своей спортивной деятельности на получение эмоционального удовлетворения. Эти испытуемые рады, вероятно, не только возможности прилагать какие-либо физические усилия, но и в целом физически себя реализовывать в данном виде спорта.

10,6% боксеров руководствуются в своей деятельности гражданско-патриотическим мотивом. Это означает, что у этих подростков доминирует направленность на повышение престижа своего коллектива школы, города или даже страны, чему может способствовать только успешные выступления на соревнованиях различного уровня.

Наименее выраженным в выборке оказался социально-моральный мотив (8,5% испытуемых), что указывает на направленность этих подростков на командные успехи, что достигается путем упорных тренировок и доброжелательных отношений с партнерами по виду спорта и тренером. Наименьшая популярность данного мотива может быть обусловлена тем, что бокс – это индивидуализированный вид спорта, где борьба идет «один на один», поэтому направленность на командные успехи становится неактуальной.

Далее мы рандомно поделили испытуемых на 2 группы. Первая группа, которая будет в дальнейшем заниматься по традиционной методике, насчитывает 24 человека. Вторая группа, которая в дальнейшем будет обучаться по методу визуализации, насчитывает 23 человека. Рассмотрим особенности мотивационной сферы в каждой группе на этапе первичной диагностики. Выраженность мотивов достижения успеха и избегания неудач в каждой группе испытуемых представлена в табл. 3.

Таблица 3

Выраженность мотивов успеха и избегания неудач
у двух групп спортсменов (первичная диагностика) (в %)

	Мотивы и их выраженность				
	Выраженная мотивация на успех	Тенденция к мотивации к успеху	Невыраженность обоих мотивов	Тенденция к мотивации на избегание неудач	Выраженная мотивация на избегание неудач
1 группа	25,0	20,8	16,7	16,7	20,8
2 группа	26,2	17,4	21,7	13,0	21,7

В обеих группах больше всего испытуемых – с выраженной мотивацией на успех (25,0% подростков из первой группы и 26,2% подростков из второй группы). Это говорит о положительном настрое испытуемых относительно собственной спортивной деятельности.

Что касается первой группы спортсменов, то у 20,8% испытуемых обнаружена некоторая склонность к конструктивной мотивации – на успешное выполнение деятельности. При этом такой же процент испытуемых ориентирован на избегание неудач, отличаются тревожностью и невозможностью взять на себя инициативу за какое-либо ответственное дело. 16,7% испытуемых из первой группы предпочитают заранее продумывать возможные варианты развития ситуаций и, по большей части, предотвращать худшие из них. Такой же процент спортсменов не осознает у себя большей выраженности того или иного полюса мотивации.

Во второй группе ситуация следующая: у 21,7% испытуемых представлена выраженная деструктивная мотивация, направленная на избегание неудач. У аналогичного количества испытуемых отсутствует выраженность мотивации успеха и избегания неудач. 17,4% подростков предпочитают ориентироваться на лучший исход той или иной спортивной ситуации, а у 13% спортсменов обнаружена тенденция к мотивации, связанной с избеганием всевозможных неудач в своей деятельности.

С помощью метода математической статистики две группы испытуемых были проанализированы на предмет наличия или отсутствия значимых различий между ними по выраженности мотивации успеха или избегания неудач. С этой целью был применен t-критерий Стьюдента. Эмпирическое значение, равное 0,10, находится в зоне незначимости (при теоретических значениях, равных 2,01 ($p \leq 0,05$) и 2,68 ($p \leq 0,01$)). Таким образом, значимых различий между 2 группами испытуемыми в выраженности у них мотивации успеха или избегания неудач не выявлено.

Теперь рассмотрим выраженность различных мотивов занятия спортом (по методике А.В. Шаболтас) у испытуемых двух групп. Результаты представлены в табл. 4 и на рисунке 1.

Таблица 4

Выраженность мотивов занятий спортом у подростков из двух групп
(по методике А.В. Шаболтас) (в %)

	Мотивы									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1 группа	12,5	25,0	25,0	12,5	8,3	16,7	29,2	16,7	33,3	12,5
2 группа	13,0	26,1	21,7	17,4	8,7	17,4	34,8	21,7	30,4	8,7

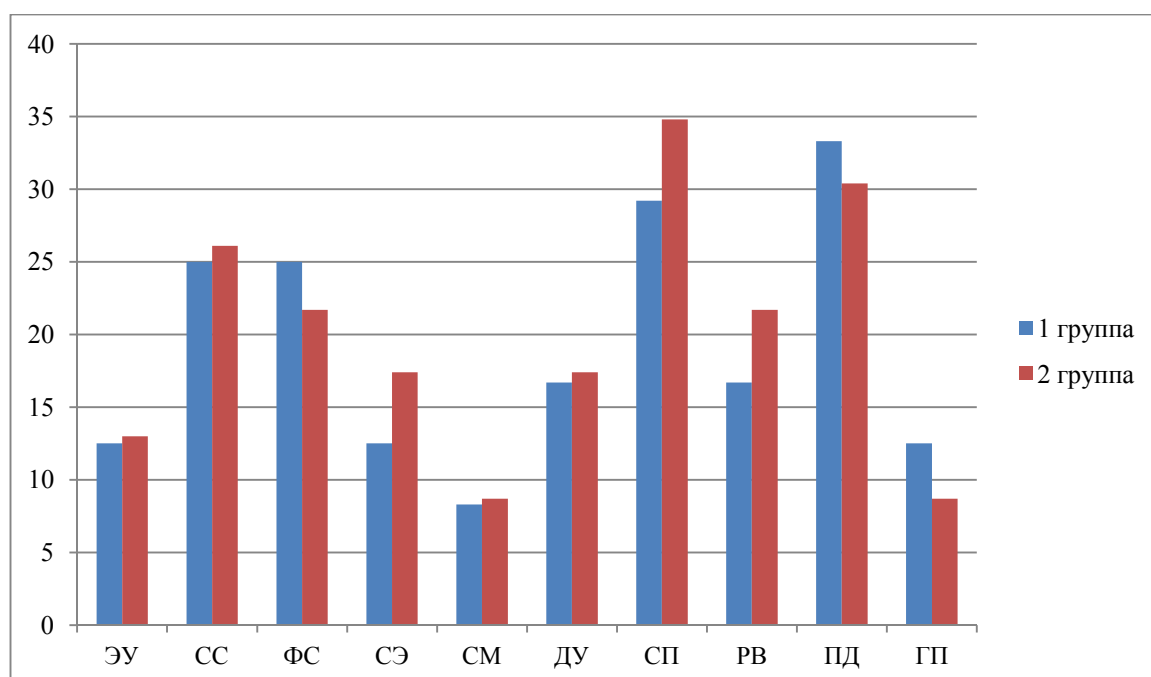


Рис 1. Выраженность мотивов занятий спортом у подростков из двух групп (по методике А. В. Шаболтас) (в %)

где ЭУ – мотив эмоционального удовольствия;
СС – мотив социального самоутверждения;
ФС – мотив физического самоутверждения;
СЭ – социально-эмоциональный мотив;
СМ – социально-моральный мотив;
ДУ – мотив достижения успеха в спорте;
СП – спортивно-познавательный мотив;
РВ – рационально-волевой (рекреационный) мотив;
ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности;
ГП – гражданско-патриотический мотив.

В первой группе испытуемых наиболее выражен мотив подготовки к будущей профессиональной деятельности (33,3% спортсменов). То есть треть испытуемых этой группы нацелены связать свою жизнь с той деятельностью, которая так или иначе связана с получаемыми на занятиях боксом умениями и навыками. Чуть меньшее число испытуемых – 29,2% – замотивированы по большей части желанием получить научно обоснованные сведения о правильности выполнения тех или иных элементов, об эффективности тех или иных методик и т.д.

У четверти испытуемых первой группы (25%) выражены мотивы социального и физического самоутверждения, что нормально для данной возрастной категории. Подростки желают самоутвердиться перед другими и, соответственно, перед самими собой различными способами. Бокс как силовой вид спорта так или иначе предполагает развитие навыков самозащиты, развитие физической силы, а также развитие волевых качеств личности. За счет этого они приобретают чувство взрослости.

У 16,7% испытуемых из первой группы выражен мотив достижения успехов в спорте. Такие спортсмены нацелены на постоянное саморазвитие в плане совершенствования собственных знаний и умений на спортивном поприще. У такого же процента испытуемых выражен мотив, связанный с

занятиями спортом как возможности компенсировать сидячий образ жизни, проявляемый во время учебной деятельности. 12,5% подростков из первой группы мотивированы на занятия спортом благодаря эмоциям, которые они получают в ходе соревнований, неформального общения с коллегами по спорту; либо им доставляет удовольствие сам процесс занятий (социально-эмоциональный мотив и мотив эмоционального удовольствия соответственно). Тем же процентом испытуемых движет возможность показать себя и добиться высоких результатов в спорте ради повышения престижа собственной школы, города, района и т.д.

Менее всего в первой группе подростков выражен социально-моральный мотив, связанный с достижением успеха в своей команде (8,3% испытуемых). Он также не выражен и у подростков из второй группы: только 8,7% подростков данной выборочной группы так или иначе обнаруживают этот мотив одним из доминирующих в структуре своей спортивной деятельности. Как уже говорилось выше, бокс – это не командный вид спорта. Если все же говорить о тех подростках, для которых этот командный дух важен, то, вероятно, под термином «команда» они могут понимать либо группу спортсменов, занимающихся у одного и того же тренера, либо спортсменов данной школы в целом.

Что касается испытуемых второй группы, ситуация следующая: наиболее популярным мотивом в данной части выборки (а именно у 34,8% подростков) оказался социально-познавательный мотив. Испытуемым нравится развиваться не только физически, но и умственно; им важно иметь не только хорошую физическую подготовку, но познавать этот спорт с позиции различных подходов к выстраиванию тренировочных занятий. Чуть меньше трети испытуемых (30,8%) мотивированы на занятия спортом, потому что эти занятия готовят их к будущей профессиональной деятельности. Эти спортсмены не хотят обрывать полностью связь с боксом даже после окончания основной или средней школы.

Конечно же, в числе наиболее выраженных в группе испытуемых мотивов стоит мотив социального самоутверждения (у 26,1% подростков). Спорт в их случае – эффективный способ поднятия самооценки и авторитета среди знакомых. За ним идет мотив физического самоутверждения (21,7%), что тоже характерно для личностного развития подростка – в этом возрасте появляется потребность выглядеть идеально, возможно, как какой-либо кумир (или, как минимум, чтобы нравится лицам противоположного пола и вызывать уважение у лиц своего пола). Тот же процент испытуемых следует в своей спортивной карьере идее смены вида деятельности – с учебной на спортивную.

17,4% подростков второй группы нравится то, как они себя чувствуют в ситуации состязаний, когда они могут вести себя раскованно в социальном и эмоциональном отношении. Тот же процент испытуемых ориентирован на развитие себя как профессионального спортсмена, что возможно благодаря упорству и рвению на тренировках. 13,0% подростков занимаются боксом, потому что эти занятия (сам процесс) доставляют им эмоциональное удовольствие.

Помимо социально-морального мотива (о котором писалось выше), у испытуемых из данной выборочной группы наименее популярен гражданско-патриотический мотив. Только 8,3% подростков занимаются спортом ради повышения престижа коллектива, ради славы на уровне города, области или даже страны.

С целью исследования наличия или отсутствия различий в мотивах занятия спортом результаты испытуемых двух групп были проанализированы с помощью U-критерия Манна-Уитни (см. табл. 5).

Таблица 5

Различия в мотивах занятия спортом у испытуемых двух групп
(по методике А.В. Шаболтас) (U-критерий Манна-Уитни)

Мотивы	$U_{\text{эмп}} (U_{\text{кр}} = 166 (\rho \leq 0,05) \text{ и } 198 (\rho \leq 0,01))$
ЭУ	271,5
СС	264,5
ФС	254,0
СЭ	251,0
СМ	262,5
ДУ	271,5
СП	206,5
РВ	268,5
ПД	227,5
ГП	258,0

где ЭУ – мотив эмоционального удовольствия;

СС – мотив социального самоутверждения;

ФС – мотив физического самоутверждения;

СЭ – социально-эмоциональный мотив;

СМ – социально-моральный мотив;

ДУ – мотив достижения успеха в спорте;

СП – спортивно-познавательный мотив;

РВ – рационально-волевой (рекреационный) мотив;

ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности;

ГП – гражданско-патриотический мотив.

Как видно, ни одно из эмпирических значений не достигает уровня значимости, а, следовательно, у испытуемых из двух выборочных групп значимые различия в мотивах занятия спортом отсутствуют.

2.3. Анализ и интерпретация результатов повторной диагностики

После 9 месяцев обучения спортсменов по традиционной методике (1 группа) и согласно принципам метода визуализации (2 группа) было проведено повторное диагностическое исследование, направленное на изучение мотивационной сферы спортсменов. Результаты повторной диагностики по методике «Мотивация успеха и избегания неудач» А.А. Реана представлены в табл. 6 и на рисунках 2, 3.

Проанализируем динамику изменений в уровне выраженности мотивации успеха и избегания неудач у испытуемых первой и второй группы. Результаты даны на рисунках 2, 3.

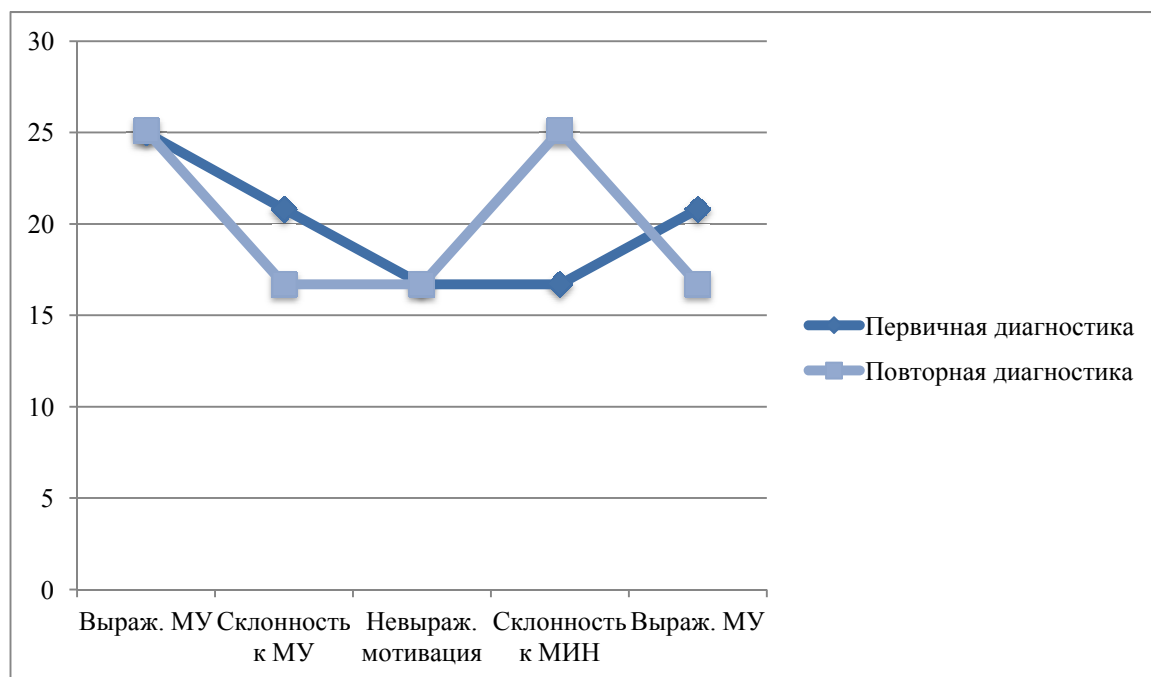


Рис. 2. Выраженность мотивации успеха и избегания неудач у испытуемых, занимавшихся по традиционной методике (в %).

где МУ – мотивация успеха;

МИН – мотивация избегания неудач.

Как видно по рисунку 1, в группе спортсменов, занимавшихся по традиционной методике, после воздействия уменьшилось количество

подростков с тенденцией к мотивации успеха и увеличилось число испытуемых с тенденцией к мотивации избегания неудач. На прежнем уровне осталось количество лиц данной выборочной группы с выраженной мотивацией успеха и с невыраженным мотивационным полюсом.

При математико-аналитической обработке данных с использованием t-критерия Стьюдента значимых различий между двумя измерениями не обнаружено: эмпирическое значение, равное 2,00, находится в зоне незначимости (при теоретических значениях, равных 2,07 ($p \leq 0,05$) и 2,81 ($p \leq 0,01$)).

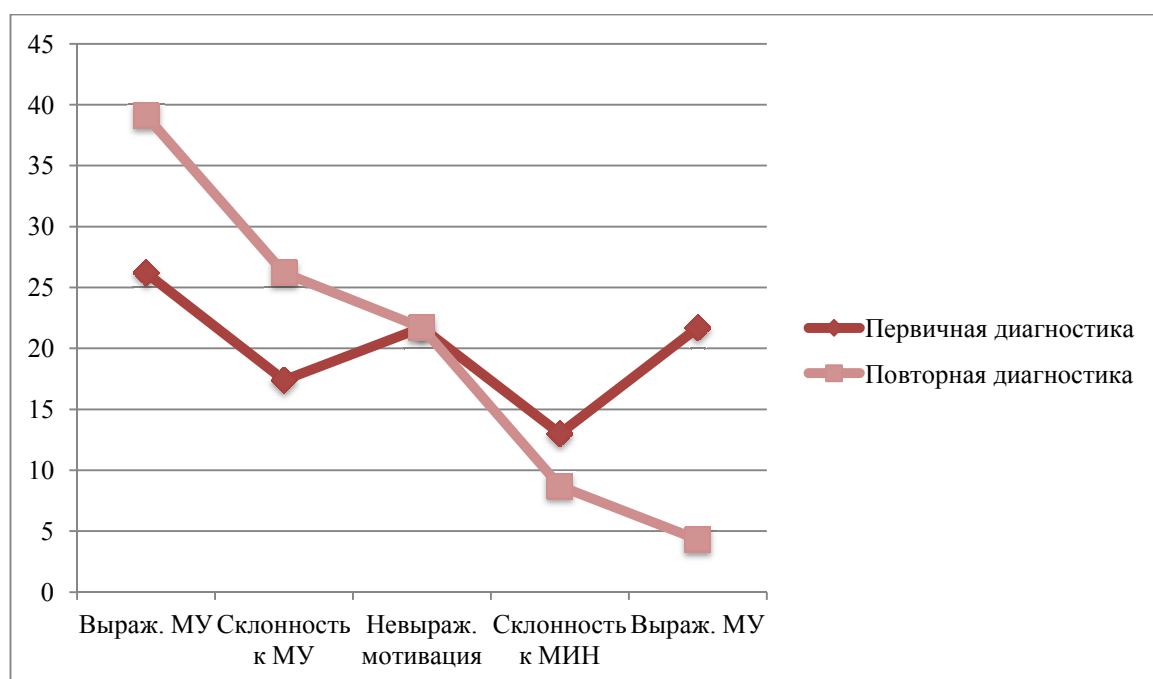


Рис. 3. Выраженность мотивации успеха и избегания неудач у испытуемых, занимавшихся по методу визуализации (в %).

где МУ – мотивация успеха;

МИН – мотивация избегания неудач.

Как видно по рисунку 2, в группе испытуемых, занимающихся по методу визуализации, после воздействия увеличилось количество спортсменов с выраженной мотивацией успеха и тенденцией к ней. В свою

очередь, уменьшилось число подростков из данной выборочной группы с выраженной мотивацией избегания неудач и с тенденцией к ней. Количество испытуемых с невыраженным мотивационным полюсом не изменилось.

При математико-аналитической обработке данных с использованием t-критерия Стьюдента эмпирическое значение, равное 2,40, находится в зоне неопределенности (при теоретических значениях, равных 2,07 ($p \leq 0,05$) и 2,82 ($p \leq 0,01$)). Следовательно, можно говорить о тенденции к изменению выраженности мотивации успеха или избегания неудач у спортсменов при обучении их по методу визуализации.

Сравним выраженность мотивов успеха и избегания неудач у подростков-спортсменов из двух выборочных групп. Результаты представлены в табл. 6.

Таблица 6

Выраженность мотивов успеха и избегания неудач
у двух групп спортсменов (повторная диагностика) (в %)

	Мотивы и их выраженность				
	Выраженная мотивация на успех	Тенденция к мотивации к успеху	Невыраженность обоих мотивов	Тенденция к мотивации на избегание неудач	Выраженная мотивация на избегание неудач
1 группа	25,1	16,6	16,6	25,1	16,6
2 группа	39,1	26,2	21,7	8,7	4,3

Как можно увидеть, среди лиц с выраженной мотивацией на успех количество людей из второй группы более чем в 1,5 раза превышает количество людей из первой группы (39,1% и 25,1% соответственно). Это значит, что спортсмены, занимавшиеся на тренировках визуализацией, имеют более конструктивную мотивацию и потребность, связанную с достижением успеха, нежели спортсмены, занимавшиеся по традиционной методике.

Также число испытуемых со склонностью мотивироваться успехом из второй группы почти в 1,5 раза больше числа испытуемых из первой

группы (26,2% и 16,6% соответственно). Это также говорит о большей обращенности подростков, занимавшихся визуализацией, на положительный исход спортивных ситуаций, нежели это проявляется в группе подростков-«традиционников».

Большее количество спортсменов из второй группы обнаружено и при анализе результатов, указывающих на неопределенность мотивации: так, в группе «визуалов» диагностировано 21,7% подростков с невыраженным полюсом мотивации, а в группе «традиционников» таких испытуемых 16,6%. Данная ситуация обусловлена тем, что с периода первичной диагностики в группе испытуемых, занимавшихся по методу визуализации, уменьшилось количество подростков с выраженной или не явно выраженной мотивацией на избегание неудач, что наглядно показано на рисунке 3. Рассматривая результаты, находящиеся на уровне выраженной мотивации на избегание неудач и на уровне тенденции к ней, мы видим, что ситуация меняется. Так, в группе спортсменов, занимавшихся по традиционной методике, лиц с выраженной деструктивной мотивацией количество людей в 4 раза больше числа испытуемых из группы, занимавшихся по методу визуализации (16,6% и 4,3% соответственно). На уровне склонности к мотивации избегания неудач в первой группе выявлено 25,1% подростков, а во второй группе – 8,7% подростков, что в 3 раза меньше.

Использование t-критерия Стьюдента в ходе математико-аналитической обработки данных показало: эмпирическое значение, равное 3,40, находится в зоне значимости (при теоретических значениях, равных 2,01 ($p \leq 0,05$) и 2,69 ($p \leq 0,01$)). Следовательно, существуют значимые различия между двумя группами испытуемых. Исходя из того, что в ходе первичной диагностики значимых различий между группами испытуемых, занимающихся по традиционной методике и методу визуализации, не было, и во второй группе нами обнаружена тенденция к увеличению выраженности мотивации в сторону положительного полюса – к мотивации достижения успеха – мы можем сделать вывод: использование метода визуализации

способствует увеличению выраженности мотивации в сторону достижения успеха.

Далее рассмотрим результаты, полученные после воздействия на испытуемых по методике «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова (табл. 7, рисунок 4).

Таблица 7

Выраженность мотивов занятий спортом у подростков из двух групп
(по методике В.И. Тропникова) (в %)

	Мотивы										
	Об	По	МБ	ХПК	ФС	УСЗ	ЭУОЩ	ПЗУ	Од	ПС	Ко
1 группа	29,2	8,3	16,7	25,0	20,8	12,5	4,2	8,3	4,2	29,2	12,5
2 группа	8,7	30,4	26,1	26,1	26,1	21,7	26,1	4,3	4,3	26,1	8,7

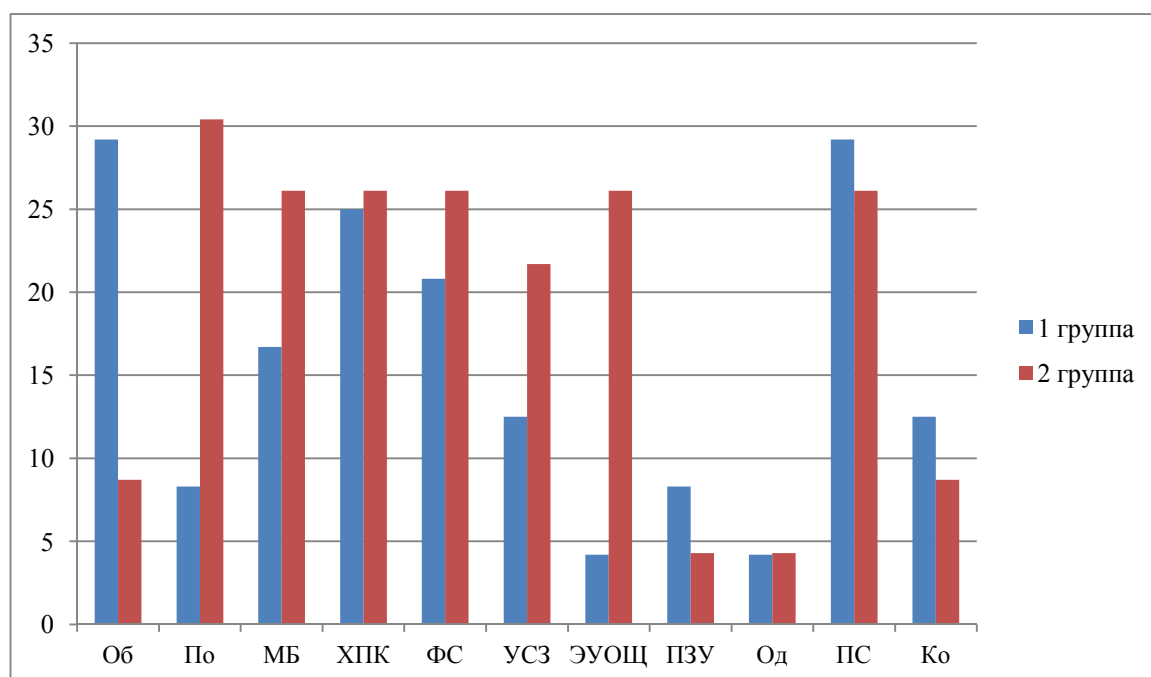


Рис 4. Выраженность мотивов занятий спортом у подростков из двух групп (по методике В.И. Тропникова) (в %)

где Об – мотив общения;

По – мотив познания;

МБ – мотив получения материальных благ;

ХПК – мотив развития характера и психических качеств;

ФС – мотив физического совершенствования;

УСЗ – мотив улучшения самочувствия и здоровья;

ЭУОЩ – мотив получения эстетического удовольствия и острых ощущений;

ПЗУ – мотив приобретения полезных для жизни знаний и умений;

Од – мотив одобрения;

ПС – мотив повышения престижа, желание славы;

Ко – коллективистская направленность.

Испытуемые из первой группы в своей спортивной деятельности больше всего замотивированы возможностью общаться и возвыситься в глазах других (по 29,2% испытуемых). Отметим, что мотив общения выражен во второй группе лишь у 8,7% испытуемых, что почти в 3,5 раза ниже относительно подростков, занимавшихся по традиционной методике. В свою очередь, мотив достижения престижа и славы выражен у 26,1% спортсменов, занимавшихся по методу визуализации, что не сильно отличается от испытуемых-«традиционников».

Во второй группе испытуемых по сравнению с подростками из первой группы сильно выделяется выбор мотива познания (30,4% и 8,3% соответственно). Испытуемые, обучавшиеся по методу визуализации, более ориентированы на познавательное развитие в спорте. Также сильно разнятся данные по мотиву, связанному с получением эмоционального удовольствия от занятий спортом: так, 26,1% подростков из второй группы и всего 4,2% испытуемых из первой группы удовлетворяют в боксе потребность в получении, возможно, эстетического удовольствия и острых ощущений (например, в ситуации соревнования).

Чуть более популярна в группе испытуемых, обучавшихся по методу визуализации, идея заниматься спортом для поддержания или улучшения показателей здоровья (21,7% испытуемых из второй группы и 12,5% испытуемых из первой группы).

Есть небольшая разница у испытуемых двух групп между предпочтениями мотива получения материальных благ (16,7% подростков из первой группы и 26,1% подростков из второй группы), мотива физического совершенствования (20,8% и 26,1% спортсменов соответственно), мотива приобретения полезных для жизни знаний и умений (8,3% и 4,3% подростков соответственно), мотива, связанного направленностью на коллективные потребности (12,5% и 8,7% спортсменов соответственно).

Практически одинаковое количество подростков выбрали в качестве доминирующих мотивов занятия спортом мотив, связанный с личностным развитием (25,0% испытуемых, обучавшихся по традиционной методике, и 26,1% испытуемых, обучавшихся по методу визуализации), а также мотив одобрения (тренером, наставником, окружающими и т.п.) (он выражен у 4,2% испытуемых первой группы и у 4,3% испытуемых второй группы).

С помощью U-критерия Манна-Уитни определим, есть ли достоверные различия в выраженности мотивов занятия спортом у испытуемых двух групп. Результаты математико-статистической работы даны в табл. 8.

Таблица 8

Различия в мотивах занятия спортом у испытуемых двух групп
(по методике В.И. Тропникова) (U-критерий Манна-Уитни)

Мотивы	$U_{эмп}$ ($U_{кр} = 166$ ($p \leq 0,05$) и 198 ($p \leq 0,01$))
Об	156,0
По	143,0
МБ	250,0
ХПК	266,5
ФС	207,0
УСЗ	245,5
ЭУОЩ	164,0
ПЗУ	243,0
Од	267,0
ПС	264,5
Ко	263,5

где Об – мотив общения;
По – мотив познания;
МБ – мотив получения материальных благ;
ХПК – мотив развития характера и психических качеств;
ФС – мотив физического совершенствования;
УСЗ – мотив улучшения самочувствия и здоровья;
ЭУОЩ – мотив получения эстетического удовольствия и острых ощущений;
ПЗУ – мотив приобретения полезных для жизни знаний и умений;
Од – мотив одобрения;
ПС – мотив повышения престижа, желание славы;
Ко – коллективистская направленность.

Полученные данные позволяют говорить о том, что мотив общения более выражен в группе подростков, занимавшихся по традиционной методике ($U_{\text{эмп}} = 156,0$ при $U_{\text{кр}} = 166$ ($p \leq 0,05$) и 198 ($p \leq 0,01$)). Вероятно, это связано с тем, что традиционные методы обучения в спорте предполагают частую словесную работу (в форме объяснения, убеждения, указания, команды и т.п.), а также периодическую групповую работу (даже в боксе некоторые тренировочные занятия проходят в парах, затем идет словесная проработка ошибок).

В свою очередь, для спортсменов, занимавшихся по методу визуализации, характерны мотивы, связанные с познавательным развитием ($U_{\text{эмп}} = 143,0$) и с возможностью получать эмоциональное удовольствие от спорта ($U_{\text{эмп}} = 164,0$) ($U_{\text{кр}} = 166$ ($p \leq 0,05$) и 198 ($p \leq 0,01$)). Метод визуализации еще не слишком прижился в нашем обществе, и те задания, которые выполняли подростки, дали им возможность расширить собственный кругозор – взгляд на то, как можно по-другому и не менее (а то и более) эффективно провести тренировку. Помимо этого, это оказалось новым и интересным опытом для спортсменов. Благодаря визуализации у

подростков-боксеров оказалась выраженной мотивация, связанная с более интересным выстраиванием тренировочных занятий, что дает эмоциональное удовлетворение и порождает потребность в более детальном изучении данной методики.

Эмпирические значения, полученные по остальным видам спортивной мотивации (мотивы материального благополучия, развития характера и психических качеств, физического совершенствования, улучшения самочувствия и состояния здоровья, получения жизненно важных знаний и умений, одобрения, достижения престижа и славы, а также мотив, связанный с коллективными ценностями), не достигли уровня статистической значимости.

2.4. Методические рекомендации тренерам по использованию метода визуализации

Правила использования образов движений:

- мысленное представление движения должно быть максимально реалистичным (за счет принятия реалистичной позы, имитации);
- мысленное представление движения должно быть максимально идеальным с точки зрения техники выполнения;
- мысленное представление движения должно иметь эмоционально-позитивный характер (с опорой на успешное их выполнение);
- мысленное представление нового движения следует выполнять, начиная с низкого темпа (как если бы вы смотрели замедленное видео);
- мысленное представление отрабатываемого движения или комбинации элементов должно представляться в реалистичном темпе;
- мысленное представление того или иного движения должно выполняться с выделением ключевых, опорных элементов, сопровождаемых конкретными словами-стимулами;

- мысленное представление движения в течение одной сессии не должно превышать 20 минут;
- эффективность мысленного представления движения достигается при условии его выполнения не реже 3-4 раз в неделю;
- эффективность мысленного представления движения достигается путем использования внутренних и внешних образов;
- в ситуации потери мысленного представления движения (полного или частичного) следует постараться восстановить полную картину происходящего, начиная визуализировать то или иное движение по частям (сымитировать это движение в реальности, нарисовать, записать его с сопровождением слов-стимулов).

Правила подбора слов-стимулов:

- слова-стимулы подбираются в ходе индивидуальной работы спортсмена и тренера;
- слова-стимулы должны носить привычный и понятный характер и для спортсмена, и для тренера;
- слова-стимулы должны иметь эмоционально-позитивный, достаточно конкретный, программирующий характер (например, нельзя употреблять частицу «не»);
- возможен вариант перехода от длинных фраз к коротким словесным формулировкам (для лучшего понимания и усвоения информации);
- слова-стимулы могут способствовать не только четкому представлению и последующему выполнению каких-либо спортивных элементов, но и иметь функцию управления эмоциональными переживаниями.

Правила постановки цели:

- цели должны иметь конкретный характер и содержать в себе определенный результат;

- цели должны предполагать приложение каких-либо усилий, но с опорой на реальные возможности спортсмена;

- цели должны иметь системный характер, поэтому важно составить индивидуальный план действий с выделением временного промежутка, подэтапов (это совместная работа тренера и спортсмена);

- план действий и цели должны реально существовать, то есть быть записанными. За счет этого они приобретают более реалистичный и осязаемый характер;

- цели должны быть записаны в конкретной, эмоционально-положительной формулировке и с использованием глаголов, указывающих на будущее время (например, «через месяц я смогу выполнять...», без использования частицы «не»). Эффективным в этом случае является ведение личного специального дневника или списка «дел», написанного на каком-то ярком листочке и постоянно попадающим на глаза (на монитор, холодильник и т.п.);

- цели должны быть представляемыми.

При постановке целей эффективным будет использование алгоритма, предназначенного для самого спортсмена (см. табл. 9 Приложения 3).

Выводы

Эмпирическое исследование, направленное на установление эффективности метода визуализации в решении задачи повышения мотивации занятия спортом, с 47 воспитанниками МБУ «СШОР по боксу г. Пензы» в возрасте от 13 до 17 лет, состояло из трех этапов.

На первом этапе нами было проведено первичное диагностическое исследование, направленное на изучение первоначального состояния (до воздействия) мотивационной сферы спортсменов. Применение критериев математико-статистической обработки данных подтвердило отсутствие значимых различий между двумя группами испытуемых в выраженности мотивации успеха и избегания неудач, а также показало отсутствие значимых различий между двумя группами испытуемых в предпочтении тех или иных мотивов занятия спортом.

После 9 месяцев обучения спортсменов по традиционной методике (1 группа) и согласно принципам метода визуализации (2 группа) было проведено повторное диагностическое исследование, направленное на изучение мотивационной сферы спортсменов.

При сравнении результатов первичной и повторной диагностики по методике «Мотивация успеха и избегания неудач» А.А. Реана с применением t-критерия Стьюдента показало: использование метода визуализации способствует статистически значимому увеличению выраженности мотивации в сторону достижения успеха. Это отчасти подтвердило заявленную нами гипотезу.

По результатам опросника «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова с применением U-критерия Манна-Уитни было выявлено: мотив общения более выражен в группе подростков, занимавшихся по традиционной методике. Вероятно, это связано с тем, что традиционные методы обучения в спорте предполагают частую словесную работу, а также периодическую групповую работу. В свою очередь, для спортсменов,

занимавшихся по методу визуализации, характерны мотивы, связанные с познавательным развитием и с возможностью получать эмоциональное удовольствие от спорта. Благодаря визуализации у подростков-боксеров оказалась выраженной мотивация, связанная с более интересным выстраиванием тренировочных занятий, что дает эмоциональное удовлетворение и порождает потребность в более детальном изучении данной методики. Это подтвердило вторую часть заявленной нами гипотезы.

Таким образом, проведенное нами эмпирическое исследование подтвердило эффективность метода визуализации в решении задачи повышения мотивации спортсменов. Поэтому в работе приведены рекомендации для тренеров и спортивных психологов по применению метода визуализации в работе со спортсменами.

Заключение

Успех в спортивной деятельности достигается не только на основе реализации генетически заложенных физических задатков и способностей, не только технической подготовкой, но и психологической готовностью в целом к спортивной деятельности и к достижению тех или иных результатов в ней. В этом отношении преимущественную роль играют мотивация и эмоциональная устойчивость.

В настоящее время в нашей стране большинство тренеров пользуются традиционными методами спортивного обучения и воспитания молодежи. Однако свою эффективность подтверждают и некоторые другие – новые методы. Одним из них является метод визуализации, который, проще говоря, представляет собой мысленную тренировку. Так, спортсмены в ходе тренировочной деятельности переводят образы с уровня мыслей и чувств на уровень реальный. Исследователи выделяют несколько видов образов спортсменов и, на этой основе, – варианты программ, предназначенных для улучшения результатов спортивной деятельности на основе визуализации как психологического метода. Эти программы похожи друг на друга и отличаются лишь целостностью или парциальностью (относительно видов образов спортсменов), а также некоторым подходом к переводу нужных спортивных действий из мыслей в реальность.

Особенную актуальность новые методы тренировки спортсменов (и, в частности, метод визуализации) приобретает при работе со спортсменами высшего класса, чья деятельность устремлена к получению высших результатов. Это доказывают исследования из США. В свою очередь, мы провели исследование, направленное на установлении эффективности метода визуализации в решении задачи повышения мотивации занятия спортом. В качестве испытуемых выступили подростки-спортсмены, занимавшиеся в Спортивной школе олимпийского резерва по боксу г. Пензы. Общая выборка составила 47 человек (вне зависимости от их половой принадлежности), и все

эти спортсмены занимаются в данном спортивном учреждении не менее 1,5 лет.

Наше исследование состояло из трех этапов. На первом этапе мы провели первичное диагностическое исследование, направленное на установление первоначального состояния (до воздействия) мотивационной сферы спортсменов. Далее мы случайно поделили испытуемых на 2 группы. В ходе математико-статистической обработки результатов мы не выявили у испытуемых из этих двух групп различий в выраженности мотивов достижения успеха и избегания неудач, а также не обнаружено различий в выраженности тех или иных мотивов занятия спортом.

На втором этапе исследования в течение 9 месяцев 1 группа занималась по традиционной методике обучения спорту, а 2 группа – согласно принципам метода визуализации. По истечению данного срока нами было проведено повторное диагностическое исследование. Математико-статистический анализ результатов доказал: тренировки с применением метода визуализации статистически значимо оказали влияние на мотивацию спортсменов из 2 группы в сторону достижения успехов в спорте. Результаты испытуемых 1 группы не изменились. Помимо прочего, обнаружено, что в группе испытуемых, тренировавшихся с применением метода визуализации, статистически значима выраженность мотивов занятия спортом, связанных с познавательным развитием и получением эмоционального удовольствия. Низкая распространенность метода визуализации привела к повышению познавательного интереса к, казалось бы, обыденной работе, а также подкрепила интерес к тренировкам через положительные эмоции.

Таким образом, заявленная нами гипотеза полностью подтвердилась: применение метода визуализации в процессе подготовки спортсменов действительно способствует повышению мотивации занятия спортом, мотивации достижения успеха, а также усиливает мотивы, связанные с познавательным развитием и с возможностью получать эмоциональное удовольствие от спорта.

На основе полученных теоретических и эмпирических данных были составлены рекомендации для тренеров и спортивных психологов по использованию метода визуализации в работе со спортсменами с целью повышения результативности спортивной деятельности. Полученные диагностические данные могут быть включены в содержание дисциплин «Психолого-педагогическая диагностика», «Психология подросткового возраста», «Современные технологии социально-психологического обучения», «Психолого-педагогические технологии индивидуализации образования», «Системная психофизиология».

Список используемых источников

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки. – Ростов-н/Д: ФЕНИКС, 2005. – 116 с.
2. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации. – Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с.
3. Бессонова Н.М. Образы воображения как средство регуляции психических состояний личности: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук / 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Бессонова Надежда Михайловна. – Новосибирск, 2007. – 19 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с.
5. Вачков И.В. Методы имаготерапии при оказании помощи в экстремальных ситуациях // Психологическая наука и образование. – 2013. – URL: <http://psyjournals.ru/psyedu/2012/n3/54387.shtml>
6. Веракса А.Н., Горовая А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.
7. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения / Под ред. Д. Гиппиус, С. Комарова. – СПб: Прайм-Еврознак, 2010. – 416 с.
8. Волкова Е.Л. Современные подходы к мотивации персонала // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2007. – Том 8. – № 2 – С. 29-33.
9. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2004. – 274 с.
10. Годэн Ж. Новый гипноз: глоссарий, принципы и метод. Введение в эриксоновскую гипнотерапию. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 298 с.

11. Горба, Н.С. Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы // Молодой ученый. – 2021. – № 3 (345). – С. 42-44. – URL: <https://moluch.ru/archive/345/77509/>
12. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта: Учебник для студ. вузов. – М.: Академия, 2009. – 256 с.
13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебник для вузов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2021. – 269 с.
14. Гостев А.А. Образная сфера личности // Психологический журнал. – М, 1987. – Т. 8. – № 3. – URL: <http://evartist.narod.ru/text14/97.htm>
15. Донченко И.А. Направленные визуализации как интегративная психотехнология // World science (раздел «Psychology and Sociology»). – 2015. – С. 46-50.
16. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена : Метод. пособие для олимпийцев. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: Учебное пособие / Под ред. Е. Егеревой. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.
18. Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2018. – 352 с.
19. История психологии спорта за рубежом // studme.org. – URL: https://studme.org/273570/psihologiya/istoriya_psihologii_sporta_rubezhom (дата обращения: 12.05.2021).
20. Кандыба В.М. Сверхвозможности человека. Европейская концепция психической саморегуляции. – СПб.: Лань, 2003. – 256 с.
21. Касымов Т.Ф. Особенности идеомоторной тренировки в кикбоксинге // Актуальные проблемы образования: позиции молодых : мат-лы Всерос. студ. науч.-практ. конф. (Челябинск, 5-24 апреля 2019 года). – 2019. – С. 210-211.
22. Клиническая психология: энциклопедический словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. – М.: Практическая медицина, 2016. – 608 с.

23. Козин В.В., Гераськин А.А., Родионов А.В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах // Омский научный вестник. – 2014. – № 1 (125). – С. 167-173.
24. Кокурин А.В. Идеомоторная тренировка в подготовке спортсменов // Гуманитарий. – 2008. – № 7. – С. 275-278. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15515595>
25. Кондручик А.Е. Стратегия развития спортивной организации с учетом формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом // Педагогическое образование на Алтае. – 2014. – № 2. – С. 297-298. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21844620>
26. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Ростов-н/Д: ФЕНИКС, 2010. – 317 с.
27. Кузьмин Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Кузьмин Евгений Борисович. – Набережные Челны, 2007. – 24 с.
28. Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П. и др. Спортивная мотивация как психическое состояния личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – №1. – С. 97-110.
29. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
30. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М.: МГУ, 1971. – 40 с.
31. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Смысл, 2020. – 527 с.
32. Ловягина А.Е. Особенности психологической помощи в России и зарубежом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С. 495-501.

33. Мазуренко Е.А., Пушкина В.А. Психология спорта: Проблемы мотивации в спортивной деятельности // Современные направления научных исследований : сб. статей II Междунар. науч.-практ. конф. (Самара, 7 апреля 2018 года) / Отв. ред. Ю.П. Грабоздин. – 2018. – С. 78-80. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32745613>
34. Маркова А.К. Формирования мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.
35. Масло, А.Г. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
36. Мурзагалина Т.У., Бакирова А.У. Роль визуализации в спорте // Молодежь и наука: шаг к успеху : сб. науч. статей 5-й Всерос. науч. конф. перспективных разработок молодых ученых (Курск, 22-23 марта 2021 года) / Отв. ред. М.С. Разумов. – 2021. – С. 132-134. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45605363>
37. Немов Р.С. Психологический словарь. – М.: ВЛАДОС, 2007. – 560 с.
38. Немов Р.С. Психология: Учебник для бакалавров. – 2-е изд., стереотип. – М.: КноРус, 2020. – 718 с.
39. Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирование соревновательной установки у спортсменов / Ю.Ю. Палайма // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 86-99.
40. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
41. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – 3-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2006. – 944 с.
42. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.
43. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.

44. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учебное пособие. – СПб: Изд-во СПбГУ, 2001. – 224 с.
45. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
46. Романчук Е.А., Сольсанова М.И., Кононенко А.В. Роль визуализации в развитии спортивных качеств человека // Сб. избр. статей по мат-лам науч. конф. ННИИ «Нацразвитие» (Санкт-Петербург, 11-13 ноября 2021 года). – 2021. – С. 45-57. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47345755>
47. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2019. – 713 с.
48. Сафонов В.К., Филимоненко Ю.И. Роль наблюдения в диагностике мотивации спортивной деятельности // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности : тезисы докладов науч.-практ. конф. – Новосибирск: НГУ, 1985. – С. 215-217.
49. Таймазов В.А., Курамшин Ю.Ф., Марьянович А.Т. Петр Францевич Лесгафт: Главные труды. – СПб.: Печатный двор им. Горького, 2006. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25972080>
50. Тихонова И.В., Пигида К.С., Близнюк А.А., Схаляхо Ю.М. Общая характеристика визуализации в процессе решения образовательных задач в области физической культуры и спорта // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 2 (74). – С. 66-68. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44071624>
51. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Пер. Г.С. Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 326 с.
52. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Том 1. – 2-е изд. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
53. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. псих. наук

/ 19.00.01 Общая психология, психология личности, история психологии /
Шаболтас Алла Владимировна. – СПб., 1998. – 21 с.

54. Шучковская Е.С. Идеомоторная тренировка как одна из форм подготовки спортсменов к соревнованиям // Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы : сб. научных трудов конф. (гор Хабаровск, 27-28 марта 2019 г.). – 2019. – С. 140-144. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38307364>

55. Carpenter W. Principles of mental physiology // 4th ed. – New-York: Appleton. – 1894. – URL: <https://archive.org/details/principlesofment1874carp>

56. Martin K., Moritz S., Hall C. Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. – 1999. – № 13. – P. 245-268. – URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Imagery-Use-in-Sport%3A-A-Literature-Review-and-Model-Martin-Moritz/aa3545e76460f4fe9e11d26f5cddb7a502b60f6d>

57. Paivio A. Cognitive and motivational functions of imagery in human performance // Canadian Journal of Applied Sport Sciences. – 1985. – № 10. – P. 225-285. – URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Cognitive-and-motivational-functions-of-imagery-in-Paivio/93975d6d46148029d11191bf5f3e3be6d4ffacc5>

58. Sackett R. The Influences of Symbolic Rehearsal upon Retention of a Maze Habit // Journal of General Psychology. – 1934. – № 10. – URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Influence-of-Symbolic-Rehearsal-upon-the-of-a-Sackett/b7593521f50f5ecec6ad68a3d9175d5117f3ba5d>

Приложение 1

Таблица 9

Индивидуальные результаты по методике «Мотивация успеха
и боязнь неудачи» А.А. Реана (первичная диагностика) (сырые баллы)

№ испытуемого	Количество баллов
1	15
2	8
3	13
4	5
5	16
6	19
7	13
8	11
9	17
10	10
11	6
12	12
13	10
14	9
15	5
16	11
17	16
18	2
19	19
20	8
21	13
22	11
23	19
24	10
25	8
26	4
27	11
28	16
29	10
30	13
31	7
32	15
33	9
34	13
35	12
36	5
37	10
38	16
39	8
40	12
41	4
42	19

№ испытуемого	Количество баллов
43	6
44	19
45	9
46	2
47	13

Таблица 10

Индивидуальные результаты по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана (повторная диагностика) (сырые баллы)

№ испытуемого	Количество баллов
1	14
2	10
3	13
4	8
5	15
6	19
7	12
8	12
9	17
10	13
11	7
12	14
13	9
14	11
15	5
16	14
17	14
18	10
19	9
20	13
21	9
22	14
23	15
24	13
25	8
26	10
27	7
28	13
29	11
30	16
31	6
32	15
33	10
34	14
35	13
36	9

№ испытуемого	Количество баллов
37	10
38	15
39	9
40	19
41	3
42	13
43	8
44	11
45	8
46	7
47	13

Таблица 11

Индивидуальные результаты по методике «Мотивы занятий спортом»

А.В. Шаболтас (сырые баллы)

№ испытуемого	Мотивы									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	17	2	8	1	2	4	20	6	5	3
2	2	10	9	5	6	12	18	25	11	8
3	12	25	13	10	4	11	25	2	14	1
4	13	2	16	2	12	3	17	2	18	3
5	19	8	18	1	15	6	13	20	7	23
6	4	7	13	19	4	7	23	10	20	2
7	2	21	11	14	1	24	0	4	15	19
8	11	22	18	1	2	13	19	9	16	21
9	14	11	15	0	7	8	1	15	24	5
10	7	22	14	19	10	26	19	16	13	0
11	6	10	15	3	7	5	9	4	9	2
12	21	2	8	5	5	3	5	22	0	3
13	15	9	20	15	14	9	0	7	13	5
14	3	23	13	2	2	18	15	12	15	2
15	13	24	4	20	1	14	16	22	0	7
16	3	8	21	21	0	10	14	4	22	5
17	8	12	15	2	24	10	20	6	18	3
18	16	13	13	5	19	20	21	22	11	5
19	5	24	19	16	4	7	3	27	26	5
20	8	26	16	20	12	1	0	17	15	7
21	5	9	15	4	8	13	1	6	24	4
22	10	22	17	2	23	5	2	11	1	0
23	18	19	17	19	16	12	21	8	22	9
24	17	8	15	21	0	15	17	0	16	7
25	23	10	16	7	2	12	3	14	13	4
26	4	26	17	3	2	15	5	1	20	0
27	12	7	18	23	14	22	11	19	17	20
28	0	14	10	18	1	3	23	9	0	7
29	15	1	24	6	0	9	4	23	17	11

№ испытуемого	Мотивы									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
30	20	13	19	11	5	14	18	3	15	6
31	19	22	23	4	9	14	19	10	14	9
32	14	10	19	4	18	17	22	1	26	2
33	2	11	23	9	6	16	8	13	19	13
34	7	3	17	6	3	24	25	16	22	1
35	9	16	17	25	1	25	10	5	1	5
36	5	9	26	4	0	5	6	22	17	9
37	5	11	17	20	8	11	20	12	24	1
38	22	14	17	5	16	16	26	3	3	9
39	16	5	21	6	10	19	21	18	0	8
40	11	12	21	22	20	7	13	7	19	15
41	4	12	11	8	3	7	7	10	21	20
42	10	21	18	11	2	17	5	11	3	11
43	6	17	0	5	23	13	8	14	19	11
44	18	18	18	0	2	18	13	9	24	22
45	4	26	3	19	11	21	12	5	1	6
46	6	7	12	8	5	15	23	16	1	3
47	23	14	1	13	4	9	24	12	23	10

где ЭУ – мотив эмоционального удовольствия;

СС – мотив социального самоутверждения;

ФС – мотив физического самоутверждения;

СЭ – социально-эмоциональный мотив;

СМ – социально-моральный мотив;

ДУ – мотив достижения успеха в спорте;

СП – спортивно-познавательный мотив;

РВ – рационально-волевой (рекреационный) мотив;

ПД – мотив подготовки к профессиональной деятельности;

ГП – гражданско-патриотический мотив.

Таблица 12

Индивидуальные результаты по методике «Изучение мотивов
занятий спортом» В.И. Тропникова (средние значения)

№ испытуемого	Мотивы										
	Об	По	МБ	ХПК	ФС	УСЗ	ЭУОЩ	ПЗУ	Од	ПС	Ко
1	4,38	1,00	4,38	1,50	2,50	2,50	1,78	1,33	3,40	1,40	1,71
2	1,13	3,75	1,75	5,00	4,90	1,75	1,44	1,50	1,00	5,00	4,00
3	1,38	1,25	3,25	1,38	2,70	1,33	2,56	1,00	2,60	3,90	2,29
4	1,00	4,25	4,38	3,00	3,20	1,25	1,44	1,67	1,40	3,80	2,43
5	1,75	1,00	1,63	4,75	4,30	1,63	1,33	4,80	2,20	3,10	1,86
6	2,38	4,00	2,75	3,88	1,90	4,38	2,67	2,00	1,60	3,10	4,00
7	4,00	1,00	1,25	1,12	4,40	2,13	2,78	1,83	1,20	3,30	3,00
8	1,75	4,75	1,38	2,00	1,40	3,13	1,56	2,33	2,40	4,60	1,00
9	2,00	1,75	2,00	4,50	3,80	3,50	2,44	1,17	2,00	2,80	2,57
10	2,00	1,50	3,13	3,25	2,70	1,50	3,78	2,50	2,80	4,00	1,29
11	1,88	1,00	1,13	2,38	1,10	2,75	1,00	1,50	1,00	2,60	3,00
12	2,25	4,75	4,25	3,62	4,10	3,38	2,00	2,67	1,40	5,00	1,43
13	1,88	1,25	3,50	1,38	3,90	1,63	1,11	2,17	2,20	1,40	3,57
14	1,25	2,75	2,50	2,63	2,90	2,50	1,67	1,83	2,80	1,00	1,57
15	3,25	4,25	1,25	4,63	1,40	1,50	2,11	1,00	1,60	3,80	2,29
16	1,38	2,00	3,25	1,50	3,50	1,38	3,33	2,00	1,60	1,00	2,57
17	3,13	2,75	4,00	3,25	2,30	2,63	4,67	2,50	1,20	4,80	3,43
18	1,38	1,25	3,25	4,00	2,20	4,00	1,44	1,67	2,60	2,70	1,43
19	3,75	3,00	3,75	2,38	3,20	1,88	2,56	2,67	2,00	1,50	3,29
20	3,86	1,50	1,88	1,75	3,90	2,13	2,11	1,33	2,40	4,20	2,71
21	4,50	1,50	1,13	4,75	1,90	2,50	1,67	2,67	1,00	3,10	2,86
22	3,13	4,50	1,75	2,75	1,10	1,75	1,44	2,50	1,00	4,60	2,14
23	2,38	2,00	1,33	3,00	4,30	3,25	1,56	1,83	2,20	3,30	1,43
24	3,38	3,00	1,25	3,25	1,90	4,38	3,11	4,33	2,60	3,90	2,43
25	4,75	1,75	1,63	4,00	4,90	1,63	1,44	1,00	2,00	2,70	1,29
26	4,00	4,00	4,38	3,62	2,20	2,75	1,78	1,50	2,20	1,30	2,14
27	3,00	2,75	2,13	2,63	2,00	1,25	2,78	2,00	1,00	4,20	2,14
28	1,75	1,25	3,13	2,00	2,90	1,38	3,11	2,17	1,40	2,60	2,57
29	4,75	2,25	3,50	3,00	1,40	2,00	2,11	4,80	2,40	3,10	2,00
30	2,38	2,25	1,50	4,63	2,70	3,13	2,67	2,33	1,20	3,50	4,43
31	2,25	3,00	3,75	2,38	1,00	1,13	3,33	2,50	1,00	4,00	3,00
32	1,25	3,75	3,38	1,38	4,10	4,25	1,44	1,67	1,60	3,10	4,14
33	1,38	1,00	1,63	2,75	2,30	3,50	1,33	1,17	2,40	1,70	1,86
34	1,63	1,75	2,50	2,38	1,10	2,50	3,22	2,17	2,40	2,90	1,71
35	4,75	2,50	1,50	3,62	3,50	1,25	1,00	2,67	1,00	5,00	3,57
36	3,13	3,75	1,38	1,50	3,90	3,25	3,44	1,83	2,00	2,80	1,43
37	2,75	3,00	2,63	4,75	4,40	4,00	1,44	1,00	2,20	3,90	3,00
38	1,33	1,50	4,00	3,88	1,00	3,25	1,44	2,50	1,20	1,20	1,29
39	4,38	1,25	1,88	1,12	3,20	3,75	2,33	2,17	1,60	1,60	3,29
40	2,13	2,75	2,13	2,75	1,90	1,88	4,11	1,67	1,40	3,30	1,14
41	2,88	4,75	4,25	2,00	3,80	4,25	1,33	1,33	2,60	4,80	3,29
42	1,88	3,25	1,75	4,50	1,40	1,75	3,22	2,33	1,20	3,70	3,14
43	1,75	1,00	3,75	2,63	2,90	4,13	1,00	2,00	4,20	1,20	2,43

№ испытуемого	Мотивы										
	Об	По	МБ	ХПК	ФС	УСЗ	ЭУОЩ	ПЗУ	Од	ПС	Ко
44	1,75	4,25	2,00	3,00	2,70	2,00	4,44	1,50	2,40	2,90	1,86
45	1,63	1,00	1,38	2,38	4,90	1,38	1,44	1,83	1,60	5,00	2,71
46	1,88	2,00	2,63	2,38	2,30	2,63	3,22	1,00	1,20	2,60	1,71
47	1,38	1,75	3,38	4,75	4,30	3,38	1,00	1,17	1,00	4,00	4,43

где Об – мотив общения;

По – мотив познания;

МБ – мотив получения материальных благ;

ХПК – мотив развития характера и психических качеств;

ФС – мотив физического совершенствования;

УСЗ – мотив улучшения самочувствия и здоровья;

ЭУОЩ – мотив получения эстетического удовольствия и острых ощущений;

ПЗУ – мотив приобретения полезных для жизни знаний и умений;

Од – мотив одобрения;

ПС – мотив повышения престижа, желание славы;

Ко – коллективистская направленность.

Приложение 2

Таблица 13

Модель проведения недельного цикла тренировочного процесса в МБУ «СШОР по боксу г. Пензы»

День недели	Цель занятия	Тип образа	Инструкция для тренера	Кол-во спортсменов	Продолжительность занятия (акад. час.) (всего/индивидуально)
ПН	Проработка конкретных двигательных навыков	КС	<ul style="list-style-type: none"> • Выберите конкретный спортивный навык, выполнение которого спортсмен хотел бы улучшить или освоить впервые, например: боковой удар левой рукой в голову + защита нырком вниз по кругу. • Предложите спортсмену описать те эмоции, которые он испытывает при освоении чего-либо нового в тренировочном процессе (в том числе фрустрирующие переживания) • Затем предложите спортсмену описать своё состояние в момент, когда тот уже весьма близок к правильному выполнению навыка, состоянию удовлетворения собой • Затем попросите спортсмена представить, как он выполняет данный навык на соревнованиях, причём, выполняет его успешно <p>✓ Включите в своё описание как можно больше эмоциональных компонентов</p> <p>✓ Используйте максимально возможное число модальностей</p>	10	3,5/0,3

День недели	Цель занятия	Тип образа	Инструкция для тренера	Кол-во спортсменов	Продолжительность занятия (акад. час.) (всего/индивидуально)
ВТ	Проработка определённых стратегий, планов игры, программ двигательных навыков	КО	<ul style="list-style-type: none"> • Выберите определённую стратегию, игровой план или программу двигательных навыков, над которой спортсмен в настоящее время работает, например: отработка защитных тактик в спарринге с более крупным партнером • Определите, что конкретно должен выполнять спортсмен, и приемлемый результат самой стратегии / плана / программы, например: защита передвижением (шагами назад, в сторону, по кругу), затем контратака и нырок вниз по кругу. • Затем попросите спортсмена, как можно более правильно представить выполнение им данной программы / реализацию стратегии и т. д. <p>✓ Включите в своё описание как можно больше эмоциональных компонентов</p> <p>✓ Используйте максимально возможное число модальностей</p>	10	3,5/0,3

День недели	Цель занятия	Тип образа	Инструкция для тренера	Кол-во спортсменов	Продолжительность занятия (акад. час.) (всего/индивидуально)
СР	Целеполагание и мотивация для достижения целей	МС	<ul style="list-style-type: none"> • Определите цель, к которой стремится спортсмен, например: выиграть чемпионат; стать первым номером команды; улучшить свою технику. • Зафиксируйте то, как, по мнению спортсмена, он будет себя чувствовать после достижения поставленной цели, какие эмоции будет испытывать. В том числе, как, по его мнению, будут реагировать на это окружающие, например: родители, тренер, пресса. • Затем попросите спортсмена представить, как он работает на достижение этой цели, как шаг за шагом продвигается к ней • Затем попросите его представить, как он достигает своей цели и празднует эту свою победу <p>✓ Включите в своё описание как можно больше эмоциональных компонентов</p> <p>✓ Используйте максимально возможное число модальностей</p>	10	3,5/0,3

День недели	Цель занятия	Тип образа	Инструкция для тренера	Кол-во спортсменов	Продолжительность занятия (акад. час.) (всего/индивидуально)
ЧТ	Психологическая устойчивость и самоэффективность	МО-Р	<ul style="list-style-type: none"> • Выберите ситуацию, которая рассматривается спортсменом как тяжёлая и стрессовая, например: психоэмоциональный настрой на завтрашний бой с более опытным соперником. • Смоделируйте её описание, включая туда упоминание о чувствах неопределённости, неуверенности, переживания тревоги, обычно сопровождающих спортсменов в подобных ситуациях • Попросите спортсмена представить себя сохраняющим спокойствие и уверенность в смоделированной вами ситуации • Попросите спортсмена представить, как он преодолевает основные трудности в данной ситуации и добивается успеха <p>✓ Включите в своё описание как можно больше эмоциональных компонентов</p> <p>✓ Используйте максимально возможное число модальностей</p>	10	3,5/0,3

День недели	Цель занятия	Тип образа	Инструкция для тренера	Кол-во спортсменов	Продолжительность занятия (акад. час.) (всего/индивидуально)
ПТ	Регуляция и активация состояний эмоционального возбуждения (регуляция тревоги)	МО-А	<ul style="list-style-type: none"> Выберите ситуацию, которая рассматривается спортсменом как тяжёлая и стрессовая, в которой спортсмену особо трудно управлять своими эмоциями, в которой он чувствует себя излишне нервно и слишком тревожится, например: начало поединка с более опытным соперником. Смоделируйте её описание, включая в него соответствующие эмоциональные переживания, признаки тревоги, нервозности, напряжения и усталости Затем попросите спортсмена представить себя спокойным и держащим всё под контролем (или же наполняющимся энергией и направляющим её в нужное русло) Попросите спортсмена представить, как он преодолевает основные трудности в данной ситуации и добивается успеха <p>✓ Включите в своё описание как можно больше эмоциональных компонентов</p> <p>✓ Используйте максимально возможное число модальностей</p>	10	3,5/0,3
СБ	Отдых	-	-	-	-
ВС	Отдых	-	-	-	-

где КС – когнитивный специальный образ;

Ко – когнитивный общий образ;

МС – мотивационный специальный образ;

МО-Р – мотивационный общий регулирующий образ;

МО-А – мотивационный общий активирующий образ.

Приложение 3

Таблица 14

Алгоритм постановки цели в работе спортсмена

Цель (описание) -позитивна! -конкретна! - имеет срок! -эмоционально значима! -несколько завышена!	Преграды (внешние и внутренние) Что мешает мне достичь того, к чему я стремлюсь?		Ресурсы (внешние и внутренние) Что поможет мне в осуществлении цели?		Как я узнаю, что цель осуществилась? Что я увижу? Услышу? Почувствую? Какие эмоции испытаю? О чём подумаю? Что захочется сказать себе? С кем захочется поделиться?	Шаги О чём я успею подумать и что успею сделать? Как и в какое время я буду напоминать себе о запланированном?
	Кажущиеся трудности	Что я буду делать для преодоления этих трудностей? Насколько я могу изменить обстоятельства? К кому я могу обратиться за помощью, советом?	Какие ресурсы у меня уже есть? Что необходимо усилить? Что / кто может меня вдохновить?	Кто может помочь? Как сохранить или усилить то, что уже есть?		
...	1 ... 2 ... 3	1 ... 2 ... 3	1 ... 2 ... 3	1 ... 2 ... 3	...	Сегодня: ... На этой неделе: ... В этом месяце: ...