

*Библиотечка спортивного врача и психолога*

# **Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена**



**СПОРТ**

Библиотечка спортивного врача и психолога

Александр Веракса

**Мысленная тренировка  
в психологической  
подготовке спортсмена**

«Спорт»

2016

УДК 159  
ББК 88.4

**Веракса А. Н.**

Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена  
/ А. Н. Веракса — «Спорт», 2016 — (Библиотечка спортивного  
врача и психолога)

ISBN 978-5-9907240-6-8

Книга посвящена вопросам применения мысленной тренировки в практической деятельности спортсмена. Раскрываются теоретические основания построения программ мысленной тренировки, приводятся алгоритмы использования мысленной тренировки и конкретные рекомендации, адресованные спортсменам и спортивным психологам. Для специалистов в области психологии спорта, спортсменов, тренеров, а также всех, кто интересуется возможностями использования психологической науки в спорте.

УДК 159  
ББК 88.4

ISBN 978-5-9907240-6-8

© Веракса А. Н., 2016  
© Спорт, 2016

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Мысленная тренировка. Что это и зачем?	7
1.1. Мысленный образ	7
Образ в общей и когнитивной психологии	9
Образы в спортивной психологии	12
1.2. Мысленная тренировка	15
1.3. Классификация мысленных образов	16
Вопросы и задания для самостоятельной работы	19
Глава 2. Когда появилась мысленная тренировка? Краткий исторический экскурс	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**А. Н. Веракса, А. Е. Горовая,  
А. И. Грушко, С. В. Леонов**  
**Мысленная тренировка в  
психологической подготовке спортсмена**  
**Научная монография**

*Печатается по решению Учёного Совета факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова*

*Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ № 150610294*

***Авторский коллектив:***

**А. Н. Веракса** – д-р психол. наук, доцент факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, координатор специализации «Психология спорта», вице-президент Российского психологического общества;

**А. Е. Горовая** – спортивный психолог отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд РФ ФМБА России, мастер спорта по художественной гимнастике;

**А. И. Грушко** – аспирант факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, психолог «Центра спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Москомспорта, имеет II разряд по альпинизму;

**С. В. Леонов** – канд. психол. наук, доцент факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, координатор специализации «Психология спорта»

***Научные рецензенты:***

**Ю. П. Зинченко** – д-р психол. наук, профессор, академик РА О, декан факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, президент Российского психологического общества;

**А. Г. Тоневский** – д-р биол. наук, профессор, член-корр. РАН, заведующий кафедрой физической культуры и спорта МГУ им. М. В. Ломоносова;

**Р. А. Лайшев** – д-р пед. наук, профессор, генеральный директор ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР, и.о. президента Федерации самбо Москвы, первый вице-президент Всероссийской федерации самбо, вице-президент Федерации сумо России;

**Р. Н. Терехина** – д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики НГУ им. П. Ф. Лесгафта, С.-Петербург, судья международной категории

© Веракса А. Н., Горовая А. Е., Грушко А. И., Леонов С. В., текст, 2016

© Издательство «Спорт», 2016

## 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. При прочих равных условиях умение управлять своим психологическим состоянием в ходе соревнования дает большое преимущество. С каждым днем физическая подготовка спортсменов приближается к биологически заданным возможностям человека, о чем красноречиво свидетельствуют результаты соревнований: во многих видах спорта борются уже за сотые доли секунд, и побеждает тот, кто лучше умеет справляться с собой, со своей тревогой, неуверенностью и страхами.

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. Многие понимают, но весьма не многие умеют.

Данные многочисленных исследований<sup>1</sup> по спортивной психологии позволяют утверждать, что целенаправленное и систематическое использование мысленной тренировки является эффективным средством улучшения уровня мастерства спортсменов любого уровня. Известно, что почти все спортсмены высокого класса так или иначе используют мысленную тренировку в ходе своей спортивной деятельности, делая это либо целенаправленно, либо неумышленно, спонтанно. Более того, большинство тренеров и спортивных психологов систематически обращаются к образным представлениям в своей работе со спортсменами. Возникая непроизвольно, образы повсеместно используются в спорте и жизни. Умение контролировать воображение необходимо, если мы хотим эффективно управлять своим поведением, и особенно это важно в спортивной деятельности.

Психологи, тренеры, любые другие специалисты, способные повлиять на результат спортсмена, и, безусловно, сами спортсмены должны быть психологически компетентны, а значит, нуждаются в рекомендациях к корректному и эффективному применению психологических методов, способствующих повышению результативности спортсменов.

Цель этой книги – всесторонне познакомить читателя с мысленной тренировкой: основными теориями, повлиявшими на развитие этого метода в спорте; методами оценки способности к ее использованию; алгоритмом построения программы мысленной тренировки и конкретными рекомендациями, использование которых поможет освоить этот полезный метод.

Авторы выражают благодарность студентам и аспирантам специализации «Психология спорта» факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, внесшим существенный вклад в развитие изучения мысленной тренировки.

---

<sup>1</sup> Watt A., Spittle M. and Morris T. Evidence related to the evaluation of measures of sport imagery // Proceedings of the Science and Medicine in Sport Conference (October). – Melbourne, Australia. – 2002. – P. 1.

# Глава 1. Мысленная тренировка. Что это и зачем?

## 1.1. Мысленный образ

*Закройте глаза и представьте самого себя минуту назад – вы берете в руки это пособие, вы видите его перед собой, видите, как ваша рука тянется к нему, чтобы взять, чувствуете поверхность его обложки, ощущаете, как слегка напряглись мышцы руки, когда вы его подняли, слышите шелест первых перевернутых вами страниц...*

...Это и есть **образ** – мысленное создание или воссоздание чувственных переживаний, которые кажутся человеку, представляющему их, подобными настоящим.<sup>2</sup> Мы постоянно представляем то, что уже переживали ранее, или визуализируем желаемое: целостные события и движения, отдельные «картинки», звуки или запахи. Так, например, мы можем мысленно репетировать разговор с руководителем о повышении, воображая, как мы, одетые в свой лучший деловой костюм, уверенно стоим перед его большим столом, сделанным из красного дерева, и чувствуем запах полировочного воска. Мы слышим, как медленно, спокойно и четко говорим, перечисляя свои навыки и достоинства, которые заслуживают увеличения жалования.

*Спортсмены часто мысленно переживают подобные эпизоды. Многие спортсмены целенаправленно создают детализированные и четкие мысленные образы, связанные с их спортивной деятельностью. Например, теннисист, который будет играть на центральном корте Уимблдона, знает, что должен отчетливо представить место будущей игровой встречи, создав мысленный образ этой ситуации: вообразить темно-зеленые стены, почувствовать запах свежескошенной травы, услышать аплодисменты зрителей, увидеть, как он передвигается по этому всеми почитаемому корту. Он может почувствовать такие же ощущения в своих мышцах, как и те, которые у него возникают на самом деле при выполнении ударов по реальному мячу. Он мысленно видит, как противник тянется, изо всех сил пытаясь достать дальний удар, и слышит его расстроенный возглас, когда его отчаянный ответный удар приводит к очередному попаданию в сетку. Итак, представив все это мысленно, будущий чемпион Уимблдона почувствовал реальную уверенность в себе, теперь он не сомневается, что сможет удержать ситуацию под контролем.*

Представляя что-либо, мы можем испытывать эмоции – радоваться, бояться, ожидать чего-то – эмоции, аналогичные тем, которые возникают в ответ на происходящие здесь и сейчас реальные события. Эмоциональные переживания, возникающие в ходе мысленного представления, могут привести к таким же изменениям в физиологических показателях, например: в частоте сердечных сокращений (ЧСС), частоте дыхания или тонусе мышц, как и «в ответ» на «реальные» эмоции. Другими словами, воображаемое событие может вызвать абсолютно реальные эмоциональные и физиологические реакции.

*К сожалению, спортсмены часто вспоминают негативный опыт своих выступлений, несмотря на желание избавиться от этих мыслей. Так, гимнастка, готовящаяся к Олимпийским играм, снова и снова переживает*

---

<sup>2</sup> Suinn R. Imagery // In Handbook of research on sport psychology, ed. R. Singer, M. Murphey and L. Tennant. – New-York: Macmillan. – 1993. – P. 492–510.

*свое падение с бревна, которое стоило ей медали на прошлогоднем чемпионате мира. Она представляет не всю программу целиком, а только движение перед обратным сальто, которое и явилось причиной поражения. Она снова и снова ощущает, как слегка поскользнулась, как она пыталась выровняться во время самого прыжка и как ощутила боль, когда всего лишь на несколько миллиметров она промахнулась левой ногой мимо намеченного места приземления на бревне, – но этого оказалось достаточно, чтобы она сильно ударилась лодыжкой о край. Она отчетливо помнит, как зрители затаили дыхание во время ее падения на мат, и ощущение внезапной слабости при мысли, что в этой заключительной дисциплине, которая всегда была ее коронной, «испарилась» ее первая, долгожданная медаль такого уровня. Несмотря на то что после того соревнования гимнастка множество раз отрабатывала всю программу в реальности, по мере возможности она старается избегать выполнения обратного сальто. Когда ее вызывают на прогон всей программы, она торопится побыстрее выполнить этот элемент и делает его плохо. Она не очень уверена в своей программе и не может прекратить проигрывать в голове свое падение.*

Подобные переживания обладают сильной властью и способны как поднять спортсмена на вершину, так и сделать из чемпиона неудачника. Их трудно «включить» или «выключить» по желанию, но под контролем сознания они могут быть хорошими союзниками. Однако, тренируясь, мы можем управлять нашим воображением, представляя предстоящие ситуации так же, как это делал теннисист. Мы также можем представлять события, которые уже происходили, иногда специально, но чаще, подобно приведенному примеру с гимнасткой, даже когда мы этого не хотим. Мы можем «проигрывать» эти мысленные образы в режиме реального времени (с той же скоростью, с которой они происходили), или можем замедлять их. И, как показывает пример с гимнастикой, мы можем представлять только часть ситуации, хотя, конечно, мы предпочли бы, чтобы это всегда была ее наилучшая и самая счастливая часть.

Полностью используя поразительную гибкость мысленных образов, мы можем не только сконцентрироваться на определенных аспектах действия, но и мысленно «отступить», чтобы увидеть больше из того, что происходило вокруг, или взглянуть на ситуацию с различных точек зрения. Точно так же мы можем сосредоточиться на какой-то одной модальности,<sup>3</sup> например, на кинестетических ощущениях в пальцах и запястьях, пока мы представляем, как бросаем мячик своей собаке или поднимаем чайник с плиты.

Иногда в обыденной жизни мы называем мысленные образы мечтами, особенно, если речь идет о сознательном управлении ими. Кто из нас, сильно устав на работе, не успокаивал себя тем, что скоро отпуск, и не представлял, как будет лежать на теплом песке, слушая тихий шум океана? Но, как мы уже знаем из примера с гимнасткой, не все образы оказывают положительное влияние: спортсмены часто вспоминают свои прошлые неудачные выступления и, несмотря на желание избавиться от этих мыслей, часто не могут справиться с ними самостоятельно. Только тренируясь, мы можем научиться управлять нашим воображением.

*Каждый спортсмен может научиться систематически использовать мысленные образы для повышения эффективности деятельности, снижения*

---

<sup>3</sup> Модальность ощущения – качество, по которому различаются ощущения. Кроме пяти общеизвестных модальностей [зрительной, слуховой, осязательной (кинестетической), вкусовой и обонятельной] различают такие модальности, как вестибулярная (чувство равновесия и положения тела в пространстве), температурная, вибрационная, проприоцептивная (чувство положения членов тела в пространстве) и др. В пределах одной модальности ощущения могут существовать разные качества составляющих их сенсорных впечатлений. Например, зрение (модальность) обладает следующими качествами сенсорных впечатлений: яркость (положение на серой шкале) и цвет (красный, зеленый, синий). Для каждой модальности существует свой орган чувств или его эквивалент (Большой психологический словарь, 2004).



*тревоги, повышения уверенности, улучшения выносливости, ускорения процесса восстановления после травмы или тяжелой тренировки.*

Воображение действительно обладает удивительной силой. Прорабатывая перед важным соревнованием свою программу мысленно, спортсмены тем самым подготавливаются к нему, достигая того оптимального уровня исполнения, на который они больше всего рассчитывают. Представляя свою лучшую игру, они способны сформировать уверенность перед предстоящим матчем. Образы могут также помочь спортсмену справиться с временной бездеятельностью из-за травмы, переключая внимание с нее на мысленную тренировку определенных упражнений. В отсутствие физических тренировок возможность использовать мысленную тренировку может мотивировать спортсмена в период восстановления. Когда физическая тренировка невозможна по внешним причинам, например в дороге, образы дают спортсменам дополнительный шанс практиковаться. Спортсмены могут представлять выполнявшиеся ими ранее элементы или упражнения, и тем самым корректировать свои ошибки.

Часто мы можем повысить эффективность деятельности, снизить тревогу или улучшить концентрацию, просто убрав отрицательные образы. Однако это не так легко, как кажется. Большинству спортсменов для эффективного использования образов необходимо специальное обучение.

Существует множество спорных вопросов, касающихся эффективного использования образов в спорте. И данное пособие ставит своей целью дать возможные правильные ответы на них. Однако прежде чем перейти к решению подобных вопросов, мы обратимся к пониманию того, что такое мысленный образ.

Как и в случае других психологических понятий, полная договоренность ученых о том, какая именно научная модель достоверно описывает образные переживания и что такое образ, еще не достигнута. Однако анализ существующих в литературе возможных определений поможет нам приблизиться к пониманию образа.

Понятие «образ» широко используется в различных областях психологической науки, начиная с фундаментального изучения вопроса о психическом отражении действительности в общей психологии<sup>4</sup> и заканчивая построением различных моделей хранения, переработки и извлечения информации представителями когнитивной психологии.<sup>5</sup> В этой связи необходимо иметь четкое представление о том предметном содержании, которое мы будем вкладывать в понятие «мысленный образ», или образное представление в данной работе.

## **Образ в общей и когнитивной психологии**

Проблема образа в отечественной психологии является одной из ключевых. Образ определялся как отношение отражения какого-либо объекта, события или предмета<sup>6,7</sup>. При формировании образа важным аспектом является зависимость его от потребностей, мотивов, задач и целей субъекта, его эмоций и установок. Построение образа определяется также опытом человека, что особенно ярко проявляется в ситуациях, имеющих жизненно значимую связь с деятельностью субъекта.<sup>8</sup>

В рамках теории отражения развитие когнитивных процессов происходит от сенсорно-перцептивного уровня до вербально-логического мышления, в свою очередь образ выступает как регулятор сознательной целенаправленной деятельности человека. Многомер-

---

<sup>4</sup> Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. Образ в системе регуляции психической деятельности. – М., 1986.

<sup>5</sup> Фаликман М., Спиридонова В. Когнитивная психология: история и современность. – М.: Ломоносовъ, 2011. – 384 с.

<sup>6</sup> Леонтьев А. Н. Психология образа // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. – 1979. – № 2. – С. 3–13.

<sup>7</sup> Афанасьев К. Г. Психология чувственного познания. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 486 с.

<sup>8</sup> Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. Образ в системе регуляции психической деятельности. – М., 1986.

ная и многоуровневая структура образа в процессе формирования синтезирует данные фактически всех модальностей, при этом доминирующая роль остается за визуальной. Эффективность образа – в плане его регулирующей функции по отношению к деятельности субъекта – существенно определяется тем, насколько он обеспечивает антиципацию, т. е. опережающее отражение (по П. К. Анохину).<sup>9</sup>

А. А. Обознов<sup>10</sup> выделяет два уровня содержания психического образа, регулирующего предметное действие: 1) актуально значимое и 2) потенциально значимое. Основное отличие между ними заключается в их роли в регуляции конкретных действий.

Д. А. Ошанин<sup>11</sup> разработал понятие «оперативного образа», согласно которому образ может выступать в случае регулятивной функции как отнесенный как к задаче, так и к объекту, или «энграмме». В этой связи структура психического образа представляет собой систему «взаимодействующих», «взаимопроникающих» компонентов. Эффективность профессиональной деятельности обуславливается уровнем отражения («оперативностью отражения») объекта своего труда – оперативного образа, который формируется в ходе выполнения действий с объектом. Оперативность относится к особенностям психики, позволяющим обеспечить пластичность, гибкое переключение или отражение определенных свойств объекта на другие в зависимости от задачи, решаемой субъектом.

С. Л. Рубинштейн, М. В. Осорина<sup>12</sup> определяли образы-представления как средства решения большого спектра задач: перцептивных, мнестических и мыслительных.

С точки зрения В. П. Зинченко,<sup>13</sup> формирование образов происходит за счет того, что чувственное восприятие посредством действий субъекта преобразует стимулы в образы. Среди нескольких уровней в процессе формирования образа восприятия (обнаружение объекта, выделение свойств объекта, ознакомление с перцептивным содержанием) выделяется аспект формирования эталона нового для субъекта объекта. В дальнейшем происходит трансформация пространственного образа в перцептивные схемы, потом – в значения и на заключительном этапе – уже в символы.

По мнению А. Н. Леонтьева, в процессе построения образа предмета или ситуации главное значение имеют не отдельные чувственные впечатления, а образ мира в целом.<sup>14</sup>

П. Я. Гальперин относит к образам «все психические отражения, в которых перед субъектом открываются предметы и отношения объективного мира».<sup>15</sup>

Известный когнитивист А. Ричардсон сделал вывод о том, что термин «образ» используется повсеместно как в описательных, так и объяснительных целях. А. Ричардсон<sup>16</sup> предложил ставшее уже классическим для когнитивной психологии определение, в котором к образам относятся виды квазисенсорных или квазиперцептивных переживаний, существующих в нашем сознании в отсутствие стимульных условий, порождающих эти первичные сенсорные или перцептивные отражения реальности. В последнее время в качестве средства объяснения процесса порождения образа предлагается использовать модели, описывающие принципы формирования образов вместо их нарративного описания.

<sup>9</sup> Анохин П. К. Избранные труды. Системные механизмы высшей нервной деятельности. – М., 1979.

<sup>10</sup> Обознов А. А. Исследование условий выявления летчиками критических ситуаций полета. Автореф. дис... канд. психол. наук. – М., 1978.

<sup>11</sup> Ошанин Д. А. Предметное действие и оперативный образ. Автореф. дис... д-ра психол. наук. – М.: Изд-во АПН СССР, 1973.

<sup>12</sup> Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – М.: Учпедгиз, 1946.

<sup>13</sup> Зинченко В. П., Леонтьев А. Н., Панов Ю. Д. Проблемы инженерной психологии // Инженерная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1964. – С. 5–23.

<sup>14</sup> Леонтьев А. Н. Образ мира // Избр. психологические произведения: В 2 т. – М., 1983. – С. 251–261.

<sup>15</sup> Гальперин П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 275 с.

<sup>16</sup> Richardson A. Mental imagery. – New-York: Springer. – 1969. – P. 2–3.

В когнитивной психологии направленность каждого определения мысленных образов изменяется в зависимости от цели, применительно к которой используется данное описание образов. Р. Финке,<sup>17</sup> чья работа направлена на изучение процессов поиска и воспроизведения информации с использованием мысленных образов, определяет их как «мысленное создание или воссоздание опыта (как в сочетании, так и в отсутствии непосредственной сенсорной стимуляции), который, по крайней мере в некоторых отношениях, подобен опыту реального восприятия объекта или ситуации». А. Паивию,<sup>18</sup> работы которого также связаны с областью исследования процессов обучения и памяти, предлагает определение, ориентированное на неврологическую деятельность: образы «используются для обозначения кода памяти или выполняют функцию медиатора, извлекающего пространственно сходную информацию, способную опосредовать внешние (поведенческие) проявления, и при этом они не обязательно переживаются как зрительный образ». А. Ричардсон<sup>19</sup> отмечает, что в данном определении содержится указание на необходимость различения вербальных и визуальных аспектов образного процесса. В рамках широко известной в когнитивной психологии *теории двойного кодирования* А. Паивию утверждается существование двух взаимодействующих подсистем памяти, одна из которых формирует и обрабатывает представления о невербальных предметах и явлениях, таких как образы, а другая предназначена для работы с речью.

П. Лэнг<sup>20</sup> разработал биоинформационную теорию, которая описывает мысленный образ в контексте способности мозга к переработке информации, определяя его как «ограниченную информационную структуру, которая может быть принята за пропозициональную единицу». Последующая проверка данной теории привела к определению образа как процесса, актуализация которого сопровождается активацией нейронных сетей, соответствующих стимулам и реакциям, хранящихся в виде закодированной информации в долговременной памяти. Изначально П. Лэнг предполагал, что образы регулируются исключительно «ограниченными пропозициональными структурами (а не аналоговыми феноменологическими репрезентациями)». В теории двойного кодирования А. Паивию считалось, что эти две системы – образная и пропозициональная репрезентация – отличаются прежде всего по своим функциям: вербальная система отвечает за абстрактный, логический, а образная – за конкретный, аналоговый способ мышления.

В модели С. Косслина<sup>21</sup> образ описан как процесс, наилучшим образом характеризующийся через его компоненты. С. Косслин изначально исходил из предположения о том, что образ состоит из двух компонентов. Один представляет собой своего рода «поверхностную» репрезентацию или что-то вроде квазиизображения, хранящегося в одной из областей активной памяти. Очевидно, именно этот компонент сопровождается субъективным переживанием мысленного образа. Второй – «глубинная» репрезентация, то есть представление, информация, хранящаяся в долговременной памяти и порождающая «поверхностную» репрезентацию. По мнению С. Косслина, «поверхностная» репрезентация содержится в «зрительном буфере», где в результате сложных процессов обработки информации, поступающей из долговременной памяти, конструируются некие информационные файлы, которые он называл «пространственными множествами». Эти информационные образования, будучи активизированными, и составляют психологическую репрезентацию объекта. С. Косслин определяет образ как «конечный продукт ряда различных конструктивных процессов обработки информации».

---

<sup>17</sup> Finke R. Principles of mental imagery // Cambridge, MA: MIT Press. – 1989. – P. 2.

<sup>18</sup> Paivio A. Imagery and verbal processes // New-York: Holt, Rinehart and Winston. – 1971. – P. 135–136.

<sup>19</sup> Richardson A. Individual differences in imaging: Their measurement, origins, and consequences // Amityville, NY: Baywood, 1994.

<sup>20</sup> Lang P. A bio-informational theory of emotional imagery // Psychophysiology. – 1979. – № 16. – P. 495.

<sup>21</sup> Kosslyn S. Image and brain // Cambridge, MA: MIT Press. – 1994.

В свою очередь М. Андерсон<sup>22</sup> предложил определение в перспективе осуществления измерения и оценки мысленных образов. Переживания, происходящие в воображаемом плане, имеют отношение, как минимум, к восприятию сенсорно-подобных признаков в отсутствие раздражителей, поступающих из окружающей среды к органам чувств. Они, как правило, включают осознание зрительных признаков. Наряду с минимальным требованием чувственного осознания подобные переживания могут также включать долю размышлений, которые являются частью или протекают в рамках чувственного осознания образа. Анализируя данное определение, мы понимаем, что в нем содержится предположение о том, что образы – это активно предпринимаемые, конструктивные действия.

## Образы в спортивной психологии

Применительно к спортивной психологии мысленные образы, как правило, называют спортивными мысленными образами, или *«sport imagery»* в англоязычных источниках.

К сожалению, во многих определениях образов, представленных в литературе по спортивной психологии, внимание акцентируется только на отдельных особенностях мысленных представлений. А. Моран,<sup>23</sup> рассматривая в своих работах возможности измерения и оценки образов в спорте, берет за основу два простых определения. Первое, предложенное М. Матлином,<sup>24</sup> описывает образ как процедуру мысленного представления явлений, не данных физически. Второе определение, разработанное Р. Солсо,<sup>25</sup> описывает образ как «мысленное представление отсутствующих предметов или ситуаций». А. Моран<sup>26</sup> расширил эти определения, подчеркнув, что образы должны содержать не только зрительные ощущения, но и другую мультисенсорную информацию.

Ш. Мэрфи,<sup>27</sup> в свою очередь, основное внимание уделил тем сторонам образного процесса, которые связаны с процессами памяти. Он предполагал, что образное представление основано на восстановлении сохраненного сенсорного опыта, который может быть воспроизведен в отсутствии внешних стимулов.

Р. Вилей и С. Уолтер,<sup>28</sup> а также Р. Вилей совместно с С. Гринлиф<sup>29</sup> аналогично сформулировали простое функциональное определение: «образы можно определить как мысленное создание или воссоздание переживаний с использованием всех сенсорных модальностей». Это определение становится более понятным при рассмотрении его с опорой на более подробное обсуждение трех основных особенностей спортивных образов (эти признаки частично взяты из самого определения): (а) образ есть создание или воссоздание переживаний; (b) образ есть полисенсорное переживание и (с) образ возникает в отсутствие внешних стимулов.

В контексте прикладной спортивной психологии Р. Суинн<sup>30</sup> использовал термин «образ» применительно к предложенной им технике, известной как визуально-моторная модель пове-

<sup>22</sup> Anderson M. Assessment of imaginal processes: Approaches and issues // In Cognitive assessment, ed. T. Merluzzi, C. Glass and M. Genest. – New-York: Guilford Press. – 1981. – P. 151.

<sup>23</sup> Moran A. Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes // Journal of Sport Behavior. – 1993. – № 16. – P. 156–170.

<sup>24</sup> Matlin M. Cognition, 2nd ed. – New-York: Holt Rhinehart & Winton. – 1989.

<sup>25</sup> Solso R. Cognitive Psychology, 3rd ed. – Boston: Allyn & Bacon. – 1991. – P. 267.

<sup>26</sup> Moran A. Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes // Journal of Sport Behavior. – 1993. – № 16. – P. 156–170.

<sup>27</sup> Murphy S. Imagery interventions in sport // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 1994. – № 26. – P. 486–494.

<sup>28</sup> Vealey R. and Walter S. Imagery training for performance enhancement and personal development // In Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 2nd ed., ed. J. Williams. – Mountain View, CA: Mayfield. – 1993. – P. 200–224.

<sup>29</sup> Vealey R. and Greenleaf C. Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport // In Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 4th ed., ed. J. Williams. – Mountain View, CA: Mayfield. – 2001. – P. 247–288.

<sup>30</sup> Suinn R. Imagery // In Handbook of research on sport psychology, ed. R. Singer, M. Murphey and L. Tennant. – New-York:

дения (visuo-motor behavior rehearsal, VMBR): «Образ в визуально-моторной модели поведения больше, чем чистое воображение. Это хорошо контролируемая копия пережитого опыта, определенный тип мышления, в котором принимает участие все тело, подобно иллюзиям некоторых наших ночных сновидений. Возможно, главное отличие подобных видений от VMBR – это то, что образная репетиция подвержена сознательному контролю». Другим важным компонентом понятия образа является многомодальный характер визуально-моторной модели поведения и соотнесение ее с мысленными переживаниями. Р. Суинн предположил, что VMBR – это «неявная активность, посредством которой человек испытывает сенсорно-моторные ощущения, вновь соединяя реальные переживания, содержащие прочувствование их нейромышечных, физиологических и эмоциональных составляющих». Дополнительным немаловажным элементом программы VMBR Р. Суинна является то, что образный процесс представляется целостным и мультисенсорным, включающим интеграцию ощущений, полученных от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических и эмоциональных внешних стимулов. Кроме того, он подразумевает возможность использования образов специально в целях репетиции спортивных действий. VMBR оказалась достаточно подробно и систематически проанализирована в качестве формы мысленной тренировки и стала популярной техникой в практической спортивной психологии. Подчеркнем, что качество и глубина описания VMBR, рассматривая ее как схему для определения понятия образа, облегчают использование соответствующих содержательных моментов при разработке методов изучения широкого диапазона возможностей образов.

Д. Симонс<sup>31</sup> представил анализ процесса использования образов как психологической техники тренировки навыков: «образы интересны своей тесной связью с восприятием и деятельностью. Это такая богатая система памяти, проводящая соответствие между сложностью информации, представленной в окружающей среде и содержащейся в технике исполнения двигательных навыков. Образы связывают личные мысли и эмоции с прошлым опытом, они обладают качествами, значительно превосходящими простую связь по типу пропозиций стимул-реакция... Образы могут быть продуктивными, позволяя нам мысленно переживать настроения и действия, которые еще не были опробованы нами в реальной деятельности».

М. Денис<sup>32</sup> также подчеркивал так называемые динамические и продуктивные свойства образов, а именно тот факт, что образы не сводятся к воспроизведению только статических объектов, но охватывают и движущиеся, изменяющиеся объекты, другими словами, динамические события. Возможности использования образов не ограничиваются восстановлением объектов или ситуаций, воспринятых в прошлом (недавнем или далеком прошлом), они также могут быть обращены к еще не произошедшим объектам или ситуациям. В этом смысле образы позволяют человеку предупреждать будущее (или хотя бы теоретически возможные события).<sup>33</sup> Данное определение стало общеизвестным благодаря использованию его в масштабной исследовательской работе по изучению образов К. Холлом и его коллегами.<sup>34</sup> Отметим, что детальный характер данного определения обеспечивает прочную основу для разработки модели изучения индивидуальных различий в пространственных и чувственных характеристиках образов.

---

Macmillan. – 1993. – P. 499.

<sup>31</sup> *Simons J.* Doing imagery in the field // In *Doing Sport Psychology*, ed. M. Andersen. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2000. – P. 92.

<sup>32</sup> *Denis M.* Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills // *Canadian Journal of Applied Sport Science*. – 1985. – № 10. – P. 8.

<sup>33</sup> Там же.

<sup>34</sup> *Hall C. and Martin K.* Measuring movement imagery abilities: A revision of the Movement Imagery Questionnaire // *Journal of Mental Imagery*. – 1997. – № 21. – P. 143–154.

Необходимо еще раз подчеркнуть тот факт, что образные представления спортсменов не ограничиваются только лишь зрительной перспективой (как можно было бы подумать исходя из широко используемых в спортивной психологии различных вариаций терминов «мысленная картина» или «мысленный взор»), а несут в себе мультисенсорную информацию. Так, Л. Харди, Г. Джонс и Д. Гоулд,<sup>35</sup> стремясь избежать сужения содержания понятия, определяют образ обобщенно как «символическое сенсорное переживание, которое может происходить в любой сенсорной модальности».<sup>36</sup>

Итак, обобщая результаты анализа литературы по данному вопросу, можно выделить следующие основные особенности спортивных образов: (а) образ есть мысленное создание или воссоздание переживаний (например, определенных действий или ситуаций), (b) образ есть полисенсорное переживание и (с) образ может возникать при отсутствии внешних стимулов.

Таким образом, в качестве рабочего определения спортивного образа мы предлагаем использовать следующее:

*Спортивно-ориентированные образные представления можно рассматривать как мысленное создание или воссоздание переживаний, например, определенных действий или ситуаций. Эти переживания содержат квазисенсорные, квазиперцептивные и квазиэмоциональные составляющие, они находятся под сознательным контролем системы формирования образа и могут возникать в отсутствие стимулов, обычно сопровождающих реальное восприятие.*

---

<sup>35</sup> Hardy L., Jones G. and Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. – West Sussex, England: Wiley. – 1996. – P. 28.

<sup>36</sup> Там же.

## 1.2. Мысленная тренировка

В литературе по спортивной психологии обнаруживается множество синонимичных терминов, имеющих отношение, в сущности, к одной и той же психологической реальности: метод мысленных повторений, умственная тренировка, мысленная тренировка, образное повторение, ментальная тренировка, визуализация, зрительно-моторное повторение поведения, идеомоторная тренировка и многие другие. Все они, так или иначе, подразумевают различные варианты «мысленного повторения определенных движений и действий, которые спортсмен либо совершал в прошлом, либо собирается совершить в будущем».<sup>37</sup>

Наиболее широкое определение термину «мысленная тренировка» дал Ч. Корбин.<sup>38</sup> По мнению автора, мысленная тренировка – это такая репетиция какого-либо задания, которая имеет конкретную обучающую цель и происходит без осуществления каких-либо внешне наблюдаемых движений.

Особо отметим, что термин «мысленная тренировка» иногда используется в качестве синонима для обозначения метода *идеомоторной тренировки*. Однако не следует их отождествлять. Идеомоторная тренировка, являясь во многом сходной с мысленной, ограничена использованием мысленных образов движений. Более того, А. Алексеев,<sup>39</sup> известный отечественный специалист в этой области, подчеркивает, что *идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством спортсмена*.

Несмотря на то что, исходя из определения Ч. Корбина, мысленная тренировка может и не содержать образных представлений (например, в случае использования техники внутреннего диалога «self-talk» в англоязычных источниках), в работах по спортивной психологии, как правило, включение в процесс мысленного повторения образов имплицитно предполагается при упоминании и использовании данной техники.

Так, согласно А. Родионову,<sup>40</sup> в самом общем виде можно сказать, что понятие мысленной тренировки охватывает довольно большой круг «различных психорегулирующих воздействий, связанных с восприятием, представлением и формированием образа в широком смысле этого слова». А. Алексеев,<sup>41</sup> разработавший известную систему АГИМ («ауто/гипно/идеомоторика»), внутри данной системы также выделяет особенности образных представлений спортсменов. Обобщая, можно говорить о различии мысленных образов, связанных с ощущениями в самочувствии (то есть образов, связанных с личными ощущениями спортсмена); образных представлений в сфере движений (которые требуют представления идеального выполнения данного движения), а также образных представлений ситуаций, в которых выступление спортсмена было наиболее удачным.

Под словами «мысленная тренировка» специалисты по спортивной психологии, как правило, подразумевают специально разработанную технику психологической подготовки, предполагающую системное использование различных принципов наиболее эффективного применения образов. Другими словами, мысленная тренировка является своего рода целенаправленным и системным использованием образов в противовес спонтанному и единичному.

---

<sup>37</sup> Hall C. Imagery in sport and exercise // In Handbook of research on sport psychology, 2nd ed., ed. R. Singer, H. Hausenblas and C. Janelle. – New-York: Wiley. – 2001. – P. 529–549.

<sup>38</sup> Corbin C. Mental practice // In Ergogenic aids and muscular performance, ed. W. P. Morgan. – 1972. – P. 94.

<sup>39</sup> Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 352 с.

<sup>40</sup> Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 182 с.

<sup>41</sup> Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 352 с.

### 1.3. Классификация мысленных образов

Перед каждым спортсменом вне зависимости от вида спорта стоит одна основная задача – технически правильно выполнить свою программу в заданных условиях. В этой связи все образы, которые используются в ходе мысленной тренировки, условно можно разделить на две большие группы: образное представление собственных движений и визуализация ситуации, в которой происходят тренировки и соревнования. Другими словами, в своей практике *спортсмены могут использовать образы для различных целей.*

Наиболее продуктивной, с точки зрения систематизации видов образов, является, на наш взгляд, прикладная модель использования мысленных образов в спорте К. Мартина, С. Морица и К. Холла,<sup>42</sup> успешно применяемая ими с 1999 г. За основу модели взято предложенное ранее А. Паивию<sup>43</sup> выделение двух функций образных представлений спортсменов: когнитивной и мотивационной. Каждая из них, согласно данной модели, в свою очередь реализуется на двух уровнях – общем и специальном. Расширив категории А. Паивию, К. Мартин, С. Мориц и К. Холл<sup>44</sup> выделяют пять различных типов мысленных образов, используемых спортсменами (табл. 1):

- *Когнитивные общие (КО);*
- *Когнитивные специальные (КС);*
- *Мотивационные специальные (МС);*
- *Мотивационные общие активизирующие (МО-А);*
- *Мотивационные общие регулирующие (МО-Р).*

Основной принцип данной модели – рассмотрение различных типов образов с точки зрения функций и целей, для достижения которых они используются. Другими словами, согласно данной модели, в различных спортивных ситуациях используемые спортсменом образы должны соответствовать желаемому результату. Так, например, если спортсмен хочет повысить свою самооффективность исходя из данной модели, ему необходимо использовать образы *МО-Р*-вида.

Образы также могут быть описаны с позиции *принципа перспективы, с которой они формируются.* С данной точки зрения, образы бывают либо *внутренними* (когда спортсмен, представляя что-либо мысленно, видит происходящее как бы своими глазами), либо *внешними* (когда видят себя как бы со стороны). Другими словами, внешняя визуализация заключается в том, что спортсмен, мысленно выполняя то или иное движение, видит себя со стороны, как будто на экране телевизора. Спортсмен, применяющий метод внутренней визуализации, представляет себя внутри ситуации и стремится прочувствовать выполняемые мысленно действия и эмоциональные переживания так, как если бы это происходило в реальности. Одни специалисты считают, что оба вида образной перспективы (или внутренняя и внешняя визуализация) в равной степени эффективны, и в этой связи рекомендуют спортсменам пробовать оба способа и придерживаться того, который ему наиболее удастся. Другие говорят о необходимости учета конкретной задачи работы, полагая, что при идеомоторной тренировке наиболее эффективно использовать внутренние образы, а при мысленной – полезны оба вида перспективы.

Таблица 1

<sup>42</sup> Martin K., Moritz S., Hall C. Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. – 1999. – № 13. – P. 245–268.

<sup>43</sup> Paivio A. Cognitive and motivational functions of imagery in human performance // Canadian Journal of Applied Sport Sciences. – 1985. – № 10. – P. 225–285.

<sup>44</sup> Martin K., Moritz S., Hall C. Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. – 1999. – № 13. – P. 245–268.



### Содержательная характеристика образов различного типа

Мотивационные образы	Когнитивные образы
<b>Общая характеристика использования данного вида образов спортсменами</b>	
В целях повышения эффективности деятельности	В качестве техники мысленной тренировки специальных навыков
<b>Специальные</b>	
Целеполагание и мотивация для достижения целей (МС). <i>Пример:</i> «Я представляю, как другие спортсмены поздравляют меня после удачного выступления»*	Мысленная проработка конкретных навыков (КС). <i>Пример:</i> «При обучении новым движениям я представляю себе их идеальное исполнение»
<b>Общие</b>	
Связан с физиологическим возбуждением и тревогой	Мысленная проработка обобщенных поведенческих стратегий, планов и целостных программ выступления (КО). <i>Пример:</i> «Я представляю каждый соревновательный этап/период игры»
<b>Активирующие</b>	
Регуляция и активация состояний эмоционального возбуждения (регуляция тревоги, МО-А). <i>Пример:</i> «Я представляю себя собранным в сложных, напряженных ситуациях»	—
<b>Регулирующие</b>	
Психологическая устойчивость и самоэффективность (МО-Р). <i>Пример:</i> «Я представляю, как демонстрирую своим соперникам уверенность, непобедимость»	—

\* **Примечание:** все примеры, приведенные в таблице, представляют собой пункты специального опросника «The Sport Imagery Questionnaire» (SIQ), разработанного на базе данной модели и направленного на измерение частоты спонтанного использования спортсменами различных видов образов.

Проблема определения понятия образа и разработки соответствующих спортивно-ориентированных моделей остается актуальной для исследователей и теоретиков. В последнее

время очевиден всплеск интереса к данной проблеме; однако слабая преемственность между различными исследовательскими поколениями задерживает разработку общепринятого определения понятия «спортивный образ».

## **Вопросы и задания для самостоятельной работы**

1. Дайте определение понятию «мысленный образ»?
2. Приведите примеры целенаправленных образных представлений у спортсмена-теннисиста, футболиста, хоккеиста, пловца.
3. Как может отразиться на деятельности спортсмена представление негативных образов?
4. Почему человек не всегда может сконцентрироваться на определенных аспектах действия?
5. Помогает ли воображение в выступлении атлета? Приведите примеры.
6. Дайте характеристику спортивно-ориентированным образным представлениям.
7. Опишите образы с позиции принципа перспективы, с которой они формируются.
8. В чем заключается внешняя визуализация?
9. Что такое когнитивные образы?
10. Приведите примеры идеомоторного представления.
11. Охарактеризуйте визуально-моторную модель поведения атлета.

## **Глава 2. Когда появилась мысленная тренировка? Краткий исторический экскурс**

В истории научного знания М. Шеврель впервые описал действие идеомоторного акта (двигательного образного представления). Он описал опыт с удержанием в руке шнура, к концу которого подвешен груз, и обнаружил, что при напряженном «думании» о движении маятника по часовой стрелке груз начинает двигаться именно в этом направлении, описывая круг.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.