

**Малинаускас Ромуальдас Казимерович**

д-р пед. наук, профессор, профессор

**Казакевич Александр Леонидович**

магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская Республика

DOI 10.21661/r-485862

## **НАВЫКИ СОЗДАНИЯ МЫСЛЕННЫХ ОБРАЗОВ У КАДЕТОВ И ЮНИОРОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

**Аннотация:** цель исследования, представленного в статье, состоит в том, чтобы сравнить навыки создания мысленных образов у кадетов и юниоров греко-римской борьбы. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник Л.А. Бумп для измерения уровня навыков создания мысленных образов в практической деятельности спортсмена. Результаты показали, что юниоры греко-римской борьбы имеют более высокие показатели по навыкам «Создание настроения образов» и «Контроль формирования образов».

**Ключевые слова:** психологические навыки, кадеты, юниоры, греко-римская борьба.

**Введение.** Данные многочисленных исследований по спортивной психологии позволяют утверждать, что целенаправленное и систематическое формирование психологических навыков создания мысленных образов является эффективным средством улучшения уровня мастерства спортсменов любого уровня [1]. В психологии спорта выделяют множество видов психологических навыков. К основным психологическим навыкам спортсмена относятся навыки создания мысленных образов практической деятельности [1]. В этой работе будем придерживаться классификационной системы Л.А. Бумп, в которой выделены следующие навыки создания мысленных образов: создания визуальных образов, создания визуальных слуховых образов, создания кинестетических

образов, создания настроения образов, контроля формирования образов [2]. Суть научной проблемы исследования состоит в вопросе: имеются ли достоверные различия по навыкам создания мысленных образов у кадетов и юниоров греко-римской борьбы?

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник Л.А. Бумп [2] для измерения уровня навыков создания мысленных образов в практической деятельности спортсмена, который предназначен для оценки следующих психологических навыков: создания визуальных образов, создания визуальных слуховых образов, создания кинестетических образов, создания настроения образов, контроля формирования образов. Испытуемые должны представить четыре ситуации и оценить их по пяти шкалам: насколько ярко они видели изображение, насколько отчетливо звучали звуки, насколько они четко они чувствовали свои движения, насколько четко они воспринимали свое состояние и настроение, вызванное ситуацией, и насколько хорошо они могли контролировать свои спортивно-ориентированные образные представления. Каждый навык оценивался от 1 до 5 баллов. Результаты оценки внутреннего постоянства для опросника в целом по коэффициенту Кронбаха  $\alpha$  были весьма высоки, и коэффициент был 0,74 для выборки данного исследования.

В нашу выборку мы отобрали 47 кадетов и 51 юниор греко-римской борьбы. Отобранные спортсмены участвуют в соревнованиях региона или страны.

**Результаты.** Применение  $t$ -критерия Стьюдента показало, что статистически значимые различия двух исследуемых групп при оценке выраженности некоторых навыков создания мысленных образов у кадетов и юниоров греко-римской борьбы не были обнаружены (таблица 1). Оказалось, что юниоры греко-римской борьбы, по сравнению с кадетами греко-римской борьбы, имеют более высокие показатели по навыкам «Создание настроения образов» ( $t(96) = -1,97$ ;  $p < 0,05$ ) и «Контроль формирования образов» ( $t(96) = -1,96$ ;  $p < 0,05$ ).

**Обсуждение.** Следует отметить, что полученные в настоящей работе результаты не противоречат итогам исследований, проведенных другими учеными [3].

Испытуемые обнаруживают достоверные различия по двум шкалам использованной методики. Это позволяет говорить о наличии некоторых особенностей психорегуляции в спортивной деятельности в зависимости от возраста спортсменов.

**Заключение.** Обнаружены статистически достоверные различия по навыкам создания мысленных образов у кадетов и юниоров греко-римской борьбы: юниоры греко-римской борьбы имеют более высокие показатели по навыкам «Создание настроения образов» и «Контроль формирования образов».

Таблица 1

#### Статистические показатели навыков создания мысленных образов

Навыки	Кадеты, $n_1 = 47$	Юниоры, $n_2 = 51$	$t$ и $p$
Создание визуальных образов	$4,03 \pm 1,21$	$4,16 \pm 1,28$	$-0,52$ ; $p > 0,05$
Создание слуховых образов	$3,34 \pm 1,15$	$3,47 \pm 1,18$	$-0,55$ ; $p > 0,05$
Создание кинестетических образов	$3,71 \pm 1,14$	$3,89 \pm 1,13$	$-0,78$ ; $p > 0,05$
Создание настроения образов	$3,57 \pm 0,97$	$3,96 \pm 0,99$	$-1,97$ ; $p < 0,05$
Контроль формирования образов	$3,76 + 0,92$	$4,13 \pm 0,95$	$-1,96$ ; $p < 0,05$

#### *Список литературы*

1. Gregg, M. Imagery as a skill: Longitudinal analysis of changes in motivational imagery / M. Gregg, C. Hall // *Imagination, Cognition and Personality*. – 2018. – Vol. 37, №4. – P. 448–457.
2. Bump, L.A. *Sport psychology study guide. Master level* / L.A. Bump // Vilnius: LISC, 2000. – 254 p.
3. Jonker, L. The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes / L. Jonker, M.T. Elferink-Gemser, C. Visscher // *Talent Development & Excellence*. – 2011. – Vol. 3, №2. – P. 263–275.