

## МЕТОДЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В КАРАТЭ

**Москвин Н.Г.**, канд.пед.наук, доцент Набережночелнинского института Казанского (Приволжского) федерального университета, РФ, г. Набережные Челны

**Калина И.Г.**, канд.пед.наук, доцент Набережночелнинского института Казанского (Приволжского) федерального университета, РФ, г. Набережные Челны

**Головин В.В.**, старший преподаватель Казанского национального исследовательского технического университета КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева, РФ, г. Казань



**Аннотация.** Цель статьи – показать области использования методов визуализации в каратэ. Раскрыто влияние визуализации на достижения и умение концентрировать внимание. Техника визуализации может быть одним из способов получить преимущество в «несколько секунд».

**Ключевые слова:** каратэ, визуализация, методы, спорт, достижения

## METHODS OF VIZUALIZATION ARE IN KARATE

**Moskvin N. G.**, kand.ped.nauk, docent Naberezhnochelninskiy Institute of Kazan (Volga Region) Federal University, Russia, Naberezhnye Chelny

**Kalina I. G.**, kand.ped.nauk docent Naberezhnochelninskiy Institute of Kazan (Volga Region) Federal University, Russia, Naberezhnye Chelny

**Golovin V. V.**, senior lecturer of Kazan national research technological University, KAZAN state technical University A.N.Tupolev, RF, Kazan

**Abstract.** Aims of article is a showing to use of imaging techniques in karate. There is revealed the impact of visualization in achievements and ability to concentrate. Technique of visualisation may be one of the ways to gain an advantage in “a few seconds”.

**Keywords:** karate, visualization, methods, sports, achievements

Бессознательная часть психики дает с самого рождения человеку особенность мыслить зрительными образами и хранить их на «дальних полках» своего разума. Всю жизнь человек использует часть этих образов (хотя некоторые так и остаются в пассивном состоянии) для того, чтоб решить трудную задачу, которая не может быть решена с использованием тех умений и знаний, которые есть в активном сознании.

В 1894 году английский психолог Карпентер предложил психо-нейро-мышечную теорию, согласно которой появление образов вызывает нейромускульные ответы в мышцах, а они, в свою очередь, реагируют подобно выполнению движений в реальности.

Многие годы спортивные психологи исследуют влияние визуализации на спортсменов и их тренировки. Обладая механизмом и умением визуализировать зрительные образы, спортсмен может выбрать наиболее оптимальный вариант для своих тренировок, а затем перенести его в реальное выступление. Это связано с тем, что когда спортсмен во время визуальной тренировки задействует свой мышечный потенциал, в его мышцах происходит неосознанная и невидимая иннервация.

Ее импульсная структура позволяет ощутить представляемое движение. “Оживляя” зрительные образы, спортсмен может что-то в них видоизменять, а также накопить нужное количества психической энергии для совершения тех или иных позитивных изменений в тренировке или соревновании. То есть визуализация – это «внутреннее видение» упражнения или его отдельного элемента, которое должен выполнить спортсмен. Т.е. он представляет последовательность движений, которые он сделает, при этом мысленно пытаясь достичь идеально-го выполнения определенного элемента.

Способность визуализировать могут использовать спортсмены в любом виде спорта, в том числе и в каратэ.

Использование умения визуализировать дает спортсмену чувство уверенности в себе и помогает улучшить спортивные достижения, а также помогает ему просто отдохнуть и сконцентрироваться. При этом спортсмен должен уметь не только представлять успешный результат, но и переживать чувства сопутствующие этому.

Мы знаем, что практика выполнения физических упражнений требует неоднократных повторений для



повышения мастерства. Использование техники визуализации может дать возможность спортсмену вызывать образы элементов тренировки столько раз, сколько ему необходимо. Эффективность такого мысленного обучения зависит от качества и яркости тех психических образов, которые будут созданы спортсменом в центральной нервной системе. В головной мозг это обучение закладывается как система кодирования, что в дальнейшем позволит спортсмену довести свои движения до автоматизма.

В долгосрочной памяти сохраняются закодированные системы стимулов и реакций, активацию которых включает визуализация. Чтобы достичь успеха спортсмен должен подробно и реалистично представить движения. Чем ярче и реалистичнее будут вызываемые им образы, тем больше центральная нервная система спортсмена будет запрограммирована на достижение успеха.

В каратэ доведение движений до автоматизма играет важную роль. При отработке техники приемов, которые выполняются в строго установленной последовательности (ката), ученик должен понять ритм, последовательность движений, правильность дыхания, перемещений, что поможет развить внутреннюю концентрацию и контроль. Чем точнее ученик создаст мысленный образ движения, тем точнее и чище он выполнит движение, т.к. мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека. Доказано, что эффект воздействия таких представлений будет более высоким, если облечь их в точные словесные формулировки. Слова, которые произносятся перед движением или параллельно с ним, а также соотношение крика и движения, вызывает у спортсмена визуальный всплеск.

В каратэ (как впрочем, и в некоторых других видах восточных единоборств, где присутствует техника нанесения ударов) соотношение крика и движения достигло наибольшего совершенства. В каратэ искусство боевого крика «киай» объясняется несколькими причинами.

Во время крика резкий выдох увеличивает резкость и силу. В тоже время крик непременно вызывает моргание соперника, что приводит к потере его внимания и в этот момент производится атака, наносится удар. Кроме того соперник отвлекается или даже пугается громкого крика, что может сбить ритм дыхания, а это в свою очередь выводит его из привычного равновесия. Кричащий же выплескивает свою разрушающую внутреннюю энергию и обретает внутренний покой.

Спортсмен, используя визуализацию, учится ставить цели, планировать и решать возникающие проблемы, регулировать свои эмоции и управлять ими. У него появляется возможность более осознанно отработать необходимый технический элемент, т.к. головному мозгу, программирующему идеальное представление о движении, легче «связываться» с исполняющим опорно-двигательным аппаратом. У спортсмена возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, и он принимает наиболее близкую к реальности позу, движения его начинают соответствовать реальному рисунку.

Известно документально подтвержденное исследование психолога Алана Ричардсона. Его суть заключалась в следующем. Студенческую команду по баскетболу разделили на три группы. В каждой группе определили и записали результативность игроков.

Игроки первой группы тренировались в спортзале каждый день, отрабатывали броски в корзину. Игроки второй группы вообще не тренировались. Игроки же третьей группы занимались визуальными тренировками. Не посещая спортзал, они мысленно представляли себе процесс тренировки. Определенное количество времени они представляли себя забивающими мячи и побеждающими с разгромным счетом. Таким образом они мысленно «тренировались» каждый день.

Прошел месяц и эти три группы проверили снова.

Результаты первой группы, которая тренировалась каждый день в спортивном зале, улучшились на 24%. Во второй группе улучшений не было совсем. А третья группа, занимающаяся визуализацией бросков, улучшила свои результаты на 23%. То есть их результаты были практически такими же, как и у тех, кто реально тренировался в спортивном зале.

Управляемые образы, мысленная репетиция или другие подобные методы могут дать максимальную эффективность и результативность тренировочного процесса. В мире спорта, где успех измеряется в секундах, спортсмены должны использовать все возможные техники для повышения результативности. Техника визуализации, может быть одним из способов, получить преимущество в «несколько секунд».

#### Литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 352 с.
2. Дымерский В. Я. Некоторые проблемы формирования личности профессионала. — М.: Наука, 2001. — 123 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2009. — 352 с.
4. Головин В.В. Методы визуализации в каратэ и других видах спорта / В.В. Головин, Н.Г. Москвин, Н.В. Саламашкина // Визуальная коммуникация в социокультурной динамике. — Казань, 2015. — С.473 — 478.

#### Bibliography:

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself. Psychic training in sport. — 5<sup>th</sup> ed. - Rostov on D. : Feniks, 2006. — 352 p.
2. Dymerskiy, V.Y. : Some problems of formation of the professional's person. — M.: Science, 2001. — 123 p.
3. Iliin, Y. P. Psychologic of sport. — S-Pb.: Saint-Petersburg, 2009. — 352 p.
4. Golovin, V.V. Methods of visualization are in karate and other types of sport / V.V. Golovin, N.G. Moskvina, N.V. Salamashkina // Визуальная коммуникация в социокультурной динамике. — Kazan, 2015. — P.473 - 478.

*Информация для связи с авторами:*

*Москвин Н.Г.  
akpatr@mail.ru*