



ЗНАЧЕНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Уринова Феруза Улжаевна

Ферганский филиал узбекского государственного университета
физической культуры и спорта
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7747723>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10- mart 2023 yil
Ma'qullandi: 15-mart 2023 yil
Nashr qilindi: 18-mart 2023 yil

KEY WORDS

Современный подход,
репродуктивное
воображение, воображение,
критическое мышление,
независимое мышление,
волевой акт, активное
общение, индивидуальный
подход.

ABSTRACT

В данной статье рассматриваются вопросы спортивной деятельности спортсмена спортивных организациях в области психологических исследований на основе современного подхода.

Широкие возможности для применения психологических знаний существуют в области физического воспитания и спорта. Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и спортивных соревнований. Объектами изучения и практической работы спортивного психолога являются спортсмены, тренеры, процесс их взаимодействия, направленный на усвоение спортивных умений и повышение спортивного мастерства. На пересечении научных интересов психологии спорта и педагогической психологии возникла психология физического воспитания — область научно-психологических знаний, изучающая возможности физической культуры как средства физического, интеллектуального и личностного развития человека.

Воображение - это процесс отражения действительности за пределами существующих связей и отношений. Преобразуя образы и представления, воображение направлено на создание продуктов, не имеющих аналога в реальной действительности и заменяющих ее.

Воображение, так же как и восприятие, память, мышление, является процессом познания. Оно расширяет границы нашего опыта, продуцируя новые, еще несуществующие в действительности факты и ситуации, часто помогая предугадать последствия наших действий и, соответственно, выстроить адекватную схему поведения. Воображение может предсказать и тенденции развития реальности, иногда задавая направление и ориентиры для этого пути. Так, научная фантастика

предсказала появление многих технических открытий, а художественные произведения послужили стимулом для становления новых этических форм и идеалов. Классификация воображения основывается на степени его активности, т.е. возможности сознательно и произвольно направлять его ход и содержание.

Ведения, которые являются человеку во сне или в бреду, совершенно не зависят от его желания (или нежелания) видеть именно этот образ. Точно так же мы не можем направлять содержание сна, а его содержание часто расплывается в памяти, оставляя лишь смутные воспоминания о приснившемся.

Грезы подразумевают возможность вызвать их содержание по собственному усмотрению, как правило, человек воображает в этом случае желаемые, приятные для себя картины. Артистическое мышление помогает воображению, строя различные, наиболее желаемые и благоприятные варианты развития событий, хотя и весьма далеких от реальности (воздушные замки).

Более активный вариант грез - мечты, как образа желаемого будущего, но уже гораздо более реального и связанного с действительностью, чем грезы. Мечты обычно человек старается воплотить в жизнь, здесь возможна сознательно регуляция вызываемых образов, создание достаточно жесткой схемы их реализации.

Репродуктивное воображение, как и репродуктивное мышление, связано с воссозданием образов, сотворенных с другими. Это может быть описание природы или героев литературного произведения, произвольно регулируется не только само содержание, достаточно индивидуальное в каждом случае, но и яркость и живость этих образов, в зависимости от мотивации зрителя или слушателя, а также от таланта автора. Чем больше субъективного вносит читатель в образы, создаваемые воображением по имеющимся описаниям, тем больше активным становится сам процесс воображения, превращаясь в своеобразное сотворчество.

Творческое воображение, часто отождествляемое с творческим мышлением, креативностью, т.е. с творчеством, предполагает наибольшую активность и субъективность автора, т.к. содержание продукта полностью зависит от него, его мыслей, переживаний, опыта. Однако такая всецелая зависимость от субъекта творчества не приводит к абсолютной оторванности от действительности, как в грезах. Именно поэтому результаты творчества значимы и интересны не только автору, но и окружающим.

Воображение необходимо в любой деятельности человека, в том числе и в спортивной. Например, волевой акт, обязательный во всех без исключения видах спорта, требует хорошо развитого воображения -- представления о цели, средствах и результатах предпринимаемого действия. Воображаемые ситуации, предметы, образы выполняют роль мотивов волевых действий.

Спортивная деятельность открывает широкий простор для проявления творчества и развития воображения.

Воображение необходимо спортивному педагогу, тренеру для успешного осуществления педагогической деятельности. Обучая и воспитывая своих учеников, тренер проектирует личность спортсмена, старается предвидеть процесс ее формирования, поступки (даже возможные проступки) спортсмена, его результаты. Воображение необходимо тренеру для успешного руководства спортивным

коллективом в условиях соревнования. Уясняя задачу, оценивая обстановку, принимая решения, тренер пытается заглянуть мысленно вперед, представить возможные действия своих учеников и их противников. Развитое воображение дает возможность тренеру понять замысел противника, спланировать ход тактических действий своих спортсменов, принять обоснованные решения и реализовать их.

Спортсмен также должен обладать хорошо развитым воображением. Оно помогает ему лучше понять поставленную задачу и свою роль и ее выполнении, проявить инициативу. Воображение спортсмена играет особенно большую роль, когда приходится действовать в условиях дефицита времени, в сложных, а порой и опасных ситуациях.

Развитие воображения у спортсмена тесно связано с развитием его личности, обусловлено развитием его психики -- мотивов деятельности, характера, способностей, знаний, умений, навыков, познавательных, мнемических, эмоциональных процессов, воли.

Воображение, как активный творческий процесс, может развиваться только в активной; и творческой деятельности, по мере накопления опыта в ее осуществлении.

Особую роль в развитии воображения у спортсмена играет спортивное соревнование.

Спортивная деятельность требует развитого оперативного мышления и воображения как основы предвосхищения. Предвидеть будущие свои действия, действия и поведение противника, прогнозировать и проектировать развитие тактических действий -- едва ли не важнейшая задача во многих видах спорта, особенно в спортивных играх и единоборствах. За каждым действием партнеров и противников спортсмен должен «увидеть» своим воображением складывающуюся ситуацию, весь ход спортивной борьбы.

Воображение развивается по пути от произвольного к произвольному, от воссоздающего к творческому. Оно опирается на знания, практический опыт и на большой запас представлений. Развитие воображения должно носить целенаправленный характер в связи с потребностями той или иной практической деятельности, в частности спортивной. При этом необходимо иметь в виду формирование как общей способности воображения, так и специальной (в зависимости от вида спорта). Для развития воображения необходимо: а) всемерно расширять запас специальных знаний и представлений, б) воспитывать способность мысленно сосредоточиваться на воображаемом объекте, видеть и слышать его «внутренним» зрением и слухом, представлять его не как-нибудь, не вообще, не приблизительно, а во всех деталях и подробностях, добиваясь этого путем систематических активных тренировок.

Развитие и воспитание воображения является важным условием формирования личности.

Практическая психология – это весьма сложная и ответственная область профессиональной деятельности психолога. Она требует соответствующего образования, профессионального мастерства и может затрагивать судьбы людей, например, когда на ее основе ставится медицинский или судебно – психологический диагноз, осуществляется конкурсный отбор или прием на работу. В этой связи практический психолог в первую очередь обязан руководствоваться социально –

этическими требованиями в своей работе. Часть из них включена в этический кодекс практического психолога, изложенный выше, другие требуют дополнительного обсуждения. Среди них – соблюдение тайны, научная обоснованность, нанесение ущерба, открытость результатов обследования для обследуемых, объективность выводов и эффективность предлагаемых практических рекомендаций.

References:

1. Кретти Б.ДЖ. Психологические свойства и черты личности спортсменов. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. М. «Советский спорт» 2005г. 130-144с.
2. Попов А.Л. Психология спорта (учебное пособие). –М.: Флинта 1998г.
3. Родионов А.В. практика психология и спорта. Ташкент, "Lider Press"-2008г.
4. Сингер Р. Совершенствование двигательных навыков в спортивной гимнастике.// спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. М. «Советский спорт» 2005г.
5. Уэйнберг Р.С. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература- 2001г.
6. Доулинг К. Введение в ребефинг: психотехнология работы с дыханием. М.: Центр психол. культуры, 2001. 167 с. 21. Шейнов В.П. Психотехнологии влияния. М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. 448 с.

INNOVATIVE
ACADEMY