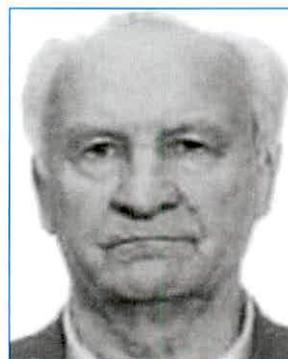


ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ ВЫСШИХ РАЗЯДОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ



Зыонг Тхань Бинь – аспирант кафедры ТИМ ИИВС РГУФКСМиТ



Линовицкий Евгений Павлович – кандидат военных наук, доцент, кафедра ТИМ ИИВС РГУФКСМиТ

Ключевые слова: саморегуляция, спортивная форма, спортивный результат, дебют, миттельшпиль, эндшпиль, цейтнот.

Key words: Self-Regulation, sportswear, athletic performance, debut, middlegame, endgame, pressed for time.

Резюме. Статья посвящена особенностям психологической подготовки шахматистов высших разрядов к спортивным соревнованиям. Психологический анализ в статье переходит в педагогические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса как для спортсменов первого разряда и кандидатов в мастера спорта России, так и для их тренеров.

Summary. The article concerns the peculiarities of psychological preparation shahmatis comrade-top bits of sports. Psychological analysis of the article goes into pedagogical recommendations on the organization of training process for both athletes and first-class candidates for master of sports of Russia, and for their coaches.

Введение.

Трудна и многогранна деятельность тренера при подготовке своих учеников к шахматным соревнованиям. Необходимо максимально полно обладать информацией о будущих противниках, наметить точные планы действий, дебютные построения, стратегию миттельшпиля и эндшпиля, произвести детализацию знаний и умений ученика, создать рабочую модель соревнования и т. д. Но самое главное тренеру необходимо «войти» в роль друга – психолога-наставника, поскольку нельзя переоценить роль психологической подготовки к соревнованиям. Даже проигрыш одной партии может привести к нервному стрессу. Соревнования бывают разные по цели, масштабу и степени психологической напряженности: отборочные, контрольные, командные, матчи и т.д. Самыми сложными в психологическом плане являются матчи на первенство мира, т.к. накал борьбы очень высок.

Лучшими матчевыми бойцами были Эм. Ласкер, А.А. Алехин, М. М.Ботвинник, Г.К.Каспаров. Соревнования принято также делить на тренировочные,

подводящие и кульминационные (главные). К главному старту необходимо подходить через серию тренировочных, а затем подводящих соревнований. Количество стартов в этих соревнованиях определяет тренер, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена.

Методы и организация исследования.

В исследовании проведены экспертный опрос, психологический и педагогический эксперименты на базе кафедры теории и методики ИИВС РГУФКСМиТ.

Результаты и их обсуждение.

Невозможно достичь высоких, стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно там проверяются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки теоретической, спортивной и психологической подготовки, воспитываются волевые качества, проверяется спортивная форма. Высшая спортивная форма характеризуется состоянием наибольшей работоспособности и определяется

комплексом компонентов подготовленности, в частности психологической подготовкой. Одной из причин, обуславливающей взлёт или падение спортивных результатов – это работоспособность ЦНС. Она, в конечном счете, управляет всеми силами и возможностями человека. Психофизиологический настрой спортсмена напрямую связан с ЦНС, поэтому очень важно регулировать режим тренировок и отдыха спортсмена, т.к. все они имеют разные темпы становления спортивной формы и динамику работоспособности ЦНС, что требует особого внимания тренера. Прежде всего, спортсмена надо подготовить к возможным отклонениям от моделированных условий, неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям (например, М.Ботвинник и его тренер-секундант В.Рагозин играли под шум радио и курение папирос).

В процессе подготовки к соревнованиям важно осуществлять психолого-педагогические и психологические воздействия:

- свести к минимуму отрицательные психогигиенические воздействия: работать на преодоление психологической несовместимости;

- организовать разнообразную культурно-массовую программу, отдых и развлечение спортсменов;

- проводить лекции, беседы психологов о возможностях и перспективах самоуправления психическим состоянием в процессе поединка;

- организовать обучение спортсменов методике психорегуляции (например – вариантам аутогенной тренировки, методике самовнушения и пр.).

Необходимо учитывать не только точное время старта, но и возможную продолжительность соревнования, создавая у спортсмена мощный психологический настрой на высокий результат в определенное время. Накануне старта обычно спортсмен ощущает высокую нервность. Чтобы её снять рекомендуются занятия такими видами спорта как лыжи, настольный теннис, бадминтон, игра в футбол, плавание и т.д. Основой психологической подготовки спортсменов является воспитание таких морально-волевых качеств как:

1. Сила воли – самое главное волевое качество, достигается за счёт образования мощной мотивации для занятий шахматами.

2. Трудолюбие, настойчивость, терпеливость. Воспитывается путем постепенного увеличения нагрузок, часто используется групповой метод выполнения упражнения, игровые моменты.

3. Выдержка и самообладание. Психическая устойчивость спортсмена, его хладнокровие и самообладание в самых сложных и трудных соревновательных ситуациях – основа успеха в любом виде

спорта, а в шахматах особенно.

4. Решительность. Молниеносно изменяющаяся ситуация на шахматной доске требует мгновенной оценки и решительных действий, готовности пойти на обоснованный риск.

5. Мужество и смелость. Выражают моральную силу и волевою стойкость человека, присутствие духа в опасной ситуации, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

6. Уверенность в своих силах. Это качество – главная основа бойцовского характера. Необходимо укреплять у спортсменов веру в свои силы – это поможет овладеть новыми тренировочными нагрузками и добиться успехов в соревнованиях, что, в свою очередь, укрепляет уверенность в себе.

7. Дисциплинированность. Это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Большое значение для воспитания дисциплины имеет соблюдение тренировочного и гигиенического режима, в том числе полный отказ от курения и алкоголя.

8. Воля к победе. Проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена, но, вместе с тем, необходимо специально укреплять волю к победе. Борьба за спортивную честь команды и коллектива в значительной мере усиливает стремление победить.

Помимо воспитания волевых качеств, необходимо изучать творчество своих потенциальных соперников, их психологические особенности. Чем лучше спортсмен знает своего противника, тем легче ему бороться с ним

Тренируясь в моделированных условиях предстоящего соревнования, необходимо подготовить спортсмена к возможным отклонениям от обычных условий, неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям. Трезвая оценка ситуации и убежденность в ее преодолении – основа спортивного мастерства. Спортсменам необходимо знать, что преувеличенное восприятие трудностей может достигать таких крайностей, при которых возникает не только сомнение, но и страх. Поэтому очень важна психическая устойчивость. Еще Марк Аврелий утверждал, что: «Перестрой отношение к вещам, которые тебя волнуют, и ты будешь от них в безопасности». Главное никогда не падать духом. Как правило, причина поражения – это потеря психической устойчивости. Нужно научиться отражать психические атаки противника, но самому относиться к соперникам с уважением и добротой. Некоторые тренеры, стараются создать тепличные условия для своих воспитанников. Это неправильно. Здесь уместно вспомнить слова И.П. Павлова: «Тепличная обстановка при воспитании может привести к тому, что человек с сильной нервной системой на всю жизнь

останется жалким трусом». Каждый тренер должен понимать, что для того, чтобы воспитать в своем ученике различные спортивные и психологические качества, он сам должен обладать ими в полной мере. Воспитывая других – совершенствуйся сам!

И еще одно. Очень важно воспользоваться советами спортивного психолога. «Шахматы – это не только сложная игра, но и борьба характеров, личностей, интеллектов. Поэтому на ход шахматной партии действуют разнообразные факторы, в зависимости от сильных и слабых сторон спортсменов, психологических особенностей партнеров. И многие проблемы, проявляющиеся в шахматной игре, имеют психологический характер (потеря концентрации внимания, ощущение ответственности, недооценка собственных сил, переоценка сил соперника, снижение продуктивности мыслительной деятельности в условиях цейтнота и т.д.).

Задача спортивного психолога – помочь шахматисту накопить такой запас воли, который поможет одержать победу над самим собой в самых сложных ситуациях, когда мышлению начинают мешать сомнения и страх.

При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения – это тоже область деятельности спортивного психолога.

Шахматы – один из самых сложных видов спорта по качеству и количеству психических нагрузок, поэтому так необходимо помимо освоения методик саморегуляции вводить занятия с физическими нагрузками (бег, подвижные игры). Оптимально подобранные физические нагрузки положительно влияют на самочувствие, они придают уверенность и снимают психологическое напряжение, которое обычно накапливается за период участия в соревнованиях.

Несомненно, помимо тренера на спортивную жизнь своих детей большое влияние оказывают родители. Поэтому хорошо, если психолог взаимодействует с родителями спортсменов, в не зависимости от возраста спортсмена. Не всегда родители адекватно реагируют на проигрыши и выигрыши своих детей. И некоторые спортсмены испытывают на себе негативную реакцию своих родителей, которые считают, что жесткий авторитарный стиль

воспитания и постоянные порицания вплоть до окриков и «срывов» на своих детей за проигрыши, могут простимулировать к упорным занятиям детей. Однако, в первую очередь, результатом будет снижение самооценки, уверенности в себе и понижение мотивации к достижению победы (и как противоположность – будет формироваться мотивация избегания неудачи).

Но есть и другая крайность. Отрицательное влияние на соревновательный результат детей также оказывает гиперопека со стороны родителей, вследствие которой в стрессовой, неопределенной ситуации спортсмен будет теряться, вместо того, чтобы обращаться к собственным ресурсам. Зачастую на соревнованиях некоторые родители слишком опекают своих детей, мешая мобилизоваться и войти в нужное состояние, а тревога, волнение родителей на турнире может передаваться детям. Поэтому психолог проводит консультации родителей, рассказывая, как они могут помочь детям в их спортивной жизни, как оказывать поддержку на соревнованиях, помогать переживать горечь поражения и быть союзниками в этом нелегком спортивном деле.

Большая результативность психологической работы достигается, если психолог сотрудничает не только со спортсменом и его родителями, но и с тренером, т.к. тренер – главный человек в спортивной жизни своего спортсмена. Зачастую приходится вырабатывать эффективные способы секундирования спортсмена, чтобы успокоить или, наоборот, активизировать спортсмена, и правильно подобранные слова, звучащие из уст тренера играют очень важную роль не только при настрое перед соревнованием, но и при обсуждении результатов игры. Ведь словом можно вдохновить, а можно и способствовать уменьшению веры в себя. Поэтому, зная психологические особенности спортсмена (темперамент, сила нервной системы, движущие мотивы и т.д.) индивидуально к каждому можно найти эффективный подход, который будет сказываться на профессиональном росте спортсмена. Хорошо, когда «заказ» психологу о работе со спортсменом исходит именно от тренера, который лучше, чем другие знает своего подопечного и особенности его предсоревновательного и соревновательного поведения, тогда психологический контроль идет совместно с тренером, помогая психологу вырабатывать оптимальные пути достижения поставленных целей. Поэтому взаимодействие тренера и психолога является оптимальным, ведь цель у них одна – успехи спортсменов.

Заключение.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что для достижения максимального спортив-

ного результата в подготовке шахматистов необходимо гармоничное сочетание трех составляющих: технико-тактической, физической и психологической.

Литература:

1. Давыдов В.В. Психологическая теория учебной деятельности и методов начального обучения, основанных на содержательном обобщении. -Томск: Пеленг, 1992, 112 с.
2. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера; Науч.-исслед. ин-т. Общей и педагогической психологии Акад. пед. Наук СССР. – М.: Педагогика, 1988.- 136 с.
3. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 183 с.
4. Тихомиров О.К. Психология мышления: Учебное пособие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.- 272 с

