

ЗНАЧЕНИЕ МЫШЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



*Бабушкин Геннадий
Дмитриевич – доктор
педагогических наук,
профессор кафедры
психологии Сибирского
государственного
университета физической
культуры и спорта,
г. Омск (Gena41@mail.ru)*

Ключевые слова: мышление, уверенность, развитие, соревновательная деятельность, спортсмен.
Keywords: thinking, reliance, development, competitive activity, sportsman.

Аннотация: В статье представлена значимость мышления спортсмена в его соревновательной деятельности. Приводятся методические рекомендации для развития эффективного мышления, способствующего повышению результативности соревновательной деятельности.

Summary: In clause the importance of thinking of the sportsman in his (its) competitive activity is submitted. The methodical recommendations for development of effective thinking promoting increase of productivity of competitive activity are resulted.

Введение. Соревновательная деятельность обусловлена рядом факторов, оказывающих как положительное, так и отрицательное влияние на спортсменов. Одним из значимых факторов считается мышление спортсмена, его содержание, концентрация и направленность. Формирование эффективного мышления, положительно влияющего на соревновательную деятельность, представляется серьёзной проблемой для тренеров и спортсменов из-за не внимания к нему в процессе подготовки спортсменов, что обусловлено отсутствием научных разработок в этом плане.

В спортивной психологии нашли своё решение вопросы, связанные с проявлением оперативного мышления, рефлексивного мышления, направленности мышления [2, 4, 9, 10 и др.]. При этом остаются неразрешенные вопросы, связанные с изучением и обучением эффективному мышлению спортсменов.

Спортсмен, находящийся во власти своих мыслей и не умеющий управлять ими, не достигнет высоких спортивных результатов. Нередко спортсмены жалуются на неуверенность, нестабильность, неумение управлять своим состоянием и т.п. Мышление спортсмена зафиксировано на своих недостатках, и в этом случае является тормозом в его совершенствовании. Спортсмен тревожится и мучительно раздумывает,

как справиться с проблемами. Сознание спортсмена настроено на отрицательное то, чего нет, а не на позитив.

Если в сознании спортсмена укоренилась слабость в чем-либо, то наверняка это будет сдерживающим фактором его совершенствования. Для того, чтобы продвигаться в своем совершенствовании, необходимо, прежде всего, изменить образ своих мыслей, их содержание. Преуспевающий спортсмен всегда обладает сознанием, настроенным на успех, у него преобладает мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудачи [3, 8, 9].

Целью настоящего исследования было проанализировать значение мышления спортсмена в соревновательной деятельности, и разработать методические рекомендации для развития у спортсмена эффективного мышления.

Результаты исследования. Единичная мысль, однажды возникшая и быстро ушедшая подобна искре – быстро возникает и быстро угасает. Такая мысль не обладает большой силой. Только многократно повторяемая мысль приобретает устойчивость и становится решающей силой. Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль.

Связь мыслей с силой и энергией спортсмена можно выразить следующим соотношением:

Слабые и разрозненные мысли – слабые и разрозненные силы.

Сильные и сконцентрированные мысли – мощные силы и энергия.

Устоявшиеся и закрепившиеся в сознании мысли обладают собственной силой и их можно и нужно использовать спортсмену в своих занятиях спортом. Началом к использованию силы своих мыслей будет являться то, чтобы спортсмен следил за течением своих мыслей и мог управлять ими и направлять их соответствующим образом. Так, если спортсмен хочет быть уверенным, он должен развивать сознание уверенности. Хочет управлять, властвовать над своим психическим состоянием, должен развивать сознание властвующего человека.

В зависимости от удачных выступлений спортсмена на соревнованиях и в стабильном и быстром продвижении в своём спортивном совершенствовании можно выделить две группы спортсменов – удачников и неудачников. Удачники всегда выступают на соревнованиях успешно, быстро продвигаясь в своём совершенствовании, неудачники не всегда выступают на соревнованиях успешно и не достигают высоких спортивных результатов. Видимо, их что-то отличает? Что же делает спортсмена победителем (удачником), а что делает спортсмена неудачником? Ответ один – он сам.

Спортсмен, мечтающий о спорте высших достижений, должен развить у себя сознание удачливого человека. Сознание удачника или неудачника не появляется само по себе, оно формируется в течение жизни занятий спортом. Сознание удачника – это состояние ума, позволяющее всегда ожидать и видеть успех, и что, на наш взгляд, самое главное, осознавать и использовать возможности и пути его достижения. Владелец сознания неудачника ожидает лишь недостатки, ограничения. Спортсмену, обладавшему таким сознанием, никогда не добиться больших успехов.

Ниже приводятся методические рекомендации Дж. Кехо [7] для развития мышления удачливого спортсмена в нашей интерпретации применительно к спорту.

1. Формирование мотивации достижения успеха.

Первый этап – развитие веры в успех. Для развития веры в успех необходимо формирование следующих убеждений:

- Первое убеждение - мир спорта полон богатств. Сознание удачливого спортсмена наполнено тем, что занятия спортом дадут тебе то, чего хочешь, остается лишь работать и принимать его дары. В сознании неудачника преобладают следу-

ющие мысли: «С моими возможностями не добиться высоких результатов»; «Меня постоянно сопровождают травмы»; «Мне никогда не стать мастером спорта, чемпионом Мира», «У меня постоянно неблагоприятное предстартовое состояние».

- Второе убеждение - занятия спортом приносят радость и удовлетворение. Сознание неудачника уверено, что занятия спортом – это тяжелая работа, связанная с получением травм, придется много и упорно работать, чтобы чего-то достигнуть в спорте. Сознание удачливого спортсмена наполнено позитивными мыслями. Оно ожидает победы, удовлетворения, поощрения, радости.

- Третье убеждение - у меня неограниченные возможности. Сознание неудачника уверено, что не существует никаких возможностей добиться высоких результатов в спорте. Сознание удачливого спортсмена верит, что каждый предпринимаемый шаг, ведет к успеху.

- Четвертое убеждение - мои достижения в спорте зависят только от меня. Сознание спортсмена-неудачника уверено, что его достижения зависят от внешних факторов: тренера, соперников, складывающихся ситуаций, различных обстоятельств, но только не от него самого. Сознание удачливого спортсмена уверено в своих возможностях и надеется только на себя.

Второй этап – программирование себя на успех. Ощутите себя способным, уверенным, удачливым прямо сейчас на том этапе, который вы достигли в спорте. У вас отличные спортивные способности, характер борца-победителя, хороший тренер, хорошие условия для занятий спортом, хорошее здоровье.

Третий этап – видение успеха. Спортсмен должен научиться видеть успех везде, при выполнении каждого задания тренера, на каждой тренировке, на каждом соревновании. Просмотрите видеозаписи ваших участия в соревнованиях, найдите в них успешные действия. Сознание удачливого спортсмена уверено, что успех находится везде вокруг него, нужно только его видеть. Это и успешно выполненное спортивное упражнение, и выполненное тренировочное задание тренера и успешное выступление на соревновании. Сознание спортсмена-неудачника наполнено завистью к победителям, оно возражает против успеха, и пытается подавить тех, кто его достиг.

Четвертый этап – интеллектуальное самосовершенствование. Значение интеллекта в спорте высших достижений неоспоримо [1, 5, 9, 11, 13 и др.]. Спортсмен, обладающий высоким уровнем интеллекта, способен применять его в своей спортивной деятельности, использовать его силу. Создайте себе библиотечку спор-

тсмена, включив в ней как научные издания по психологии, биомеханике, физиологии, теории спортивной тренировки, а также издания известных спортсменов и тренеров, рассказывающих о своих занятиях спортом и достижениях. Так, для спортсменов-тяжелотлетов будет интересна и поучительна книга рекордсмена Мира Е. Пеньковского и психолога ВЛ. Марищука «В чём сила сильных?» [8].

Пятый этап – ассоциация себя с известными великими спортсменами. Спортсмен, желающий стать чемпионом Мира должен ассоциировать себя с ним. Посмотрите на него и на себя. Вы такой же и можете достичь таких же результатов. Если вы нашли какой-то у себя недостаток, работайте над ним. Будьте реально или виртуально в обществе известных спортсменов, достигших высоких результатов, найдите возможности тренироваться с ними в одном зале, стадионе, бассейне.

2. Воспитание уверенности. Для некоторых спортсменов серьезным «врагом» на соревнованиях предстает неуверенность в себе. Ниже приводятся рекомендации, которые помогут спортсмену приобрести уверенность в себе.

- Используя воображение, необходимо представить себя уверенной личностью.

- Мысленное успешное совершение соревновательных действий.

- Воображение соревновательных ситуаций, которые обычно вызывают затруднения или возникновение негативных мыслей, и создание представления нахождения успешных решений и выполнения действий.

- Воображение поздравлений тренера и товарищей по команде по поводу проявления уверенности и выполнения успешных действий.

- Чувство гордости и удовлетворения от того, что стал уверенным спортсменом, так и от достигнутых результатов, увязывая их достижение с ростом и проявлением уверенности в себе.

3. Развитие визуализации. Далеко не все спортсмены, успешно выполняющие физические упражнения и способные к демонстрации их на соревнованиях, реализуют свои физические возможности [6]. Существенное значение в этом имеет визуализация (мысленное представление) [11]. Визуализация – мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, но наступит через некоторое время. Спортсмен воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится, например, к победе на предстоящих соревнованиях.

Если вы хотите достигнуть вершин спортивного мастерства и стать высококлассным спортсменом, победителем Олимпийских игр, чемпионатов

Мира, то создайте мысленное представление себя в будущем высококлассным спортсменом. Совершенство в спорте зависит от умения создать четкий мысленный образ своих действий. Это было показано А.А. Белкиным при обосновании методики идеомоторной тренировки [5]. Каждый вечер перед сном и после пробуждения необходимо мысленно проигрывать соревновательные ситуации, в которых спортсмен может оказаться на предстоящих соревнованиях. Делать это ежедневно в течение 10-15 минут.

Технология визуализации.

Первый шаг: Определить, чего хотите добиться: успешно выступить на соревновании; установить личный рекорд, занять первое место и т.п.

Второй шаг: Расслабиться, отвлечься от всего, отдыхая душой и телом.

Третий шаг: Мысленно представить себе в течение 10 минут желаемую реальность. Думать больше о том, что вы делаете, приобретаете, а не о том, что могло бы произойти. При визуализации наделяйте себя профессионально важными для спорта качествами: решительность, настойчивость, помехоустойчивость, теми качествами, которые у вас слабо развиты.

Следует иметь в виду, что на начальных этапах занятий визуализацией человек испытывает трудности в создании желаемых образов, поэтому необходимо уделить внимание развитию психических функций, используя психотехнические игры [12].

Условия успешной визуализации:

- Представляйте свои цели так, как будто представляемое вами происходит здесь и теперь. Войдите в роль и мысленно играйте её.

- Представлять свою цель мысленно не менее одного раза в день.

Визуализация подобна созданию собственного видеофильма, а закладка мыслей подобна озвучиванию фильма. Вместо слов добавляются соответствующие чувства. Рассмотрим это на примере выступления на соревновании.

Так, вам предстоит выступление в ответственном соревновании. Вам необходимо показать самый лучший результат, что очень важно для вашей спортивной карьеры. Используя прием «закладку мыслей» по Д. Кехо [7], в течение пяти минут закладывается мысль и ощущение, что вы уже выступили на соревновании и имеете огромный успех. Ваше выступление произвело впечатление на тренера, зрителей. Все уже позади. Вы справились со своей задачей – выступили успешно и показали лучший результат.

Закладка мыслей – мыслительное упражнение, занимаемое пять минут в день, это такой взрыв

энергии, который создается для себя регулярно, не пропуская ни дня. Ощущайте уверенность, что вы уже достигли желаемого. Установка на происходящее следующая: «Все прошло успешно». Вы сделали то, что планировали и наслаждаетесь победой. Вас должны интересовать физические ощущения от достигнутого успеха.

Спортсмену предлагаются также следующие две рекомендации для успешного применения метода закладки мыслей:

- Применяя этот метод, необходимо жить мыслью, что вы уже имеете то, что хотите, или добились того, к чему стремитесь.

- Регулярное применение метода закладки мыслей (пять минут ежедневно) позволит добиться желаемого в реальности.

4. Закрепление утверждений. Утверждение – это заявление определенного содержания, которое человек повторяет про себя или вслух в той или иной ситуации. Утверждением можно заниматься где угодно и сколько угодно. Содержание утверждения должно соответствовать ситуации и выражать ваши желания в данный момент.

Так, представьте себе дискомфортную предсоревновательную ситуацию, связанную с проявлением беспокойства, тревоги за выступление, которое предстоит через несколько минут. Эффективным здесь будет метод утверждения. Необходимо повторять себе следующие фразы: «Я спокоен и расслаблен», «Соревнование пройдет успешно», «Я выступлю удачно». Продолжайте утверждать, что вы спокойны и расслаблены. Это произойдет само собой через несколько минут при повторении предложенной фразы. Произносимые слова – утверждения задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать, связанные с успешным выступлением на соревновании. При произношении утверждения «Соревнование пройдет успешно» ваш мозг начнет порождать мысли, связанные с успешным вашим выступлением.

Условия успешного воздействия метода утверждения:

- Совсем необязательно верить в то, что вы утверждаете, и не нужно этого делать. Утверждайте и все и никаких усилий. Результат будет сам по себе.

- Утверждение должно быть позитивным, исключая частицу «не». Не стоит произносить такие утверждения: «Я не буду волноваться», «Я не боюсь соперников» и т.п.

- Утверждение должно быть несложным для повторения и кратким – три-четыре слова.

Повторять утверждения следует с раннего утра, заряжая себя на продуктивный день, произнося утверждения типа: «Каждая тренировка

изменяет все к лучшему», «Каждое соревнование приближает к победе».

5. Осознание достигнутых успехов. Многие спортсмены больше обращают внимание на неудачи в соревновательной деятельности. Так, в командных спортивных играх после соревнования проводится разбор действий спортсменов. При этом в большей степени обращается внимание на недостатки спортсменов и в меньшей степени на успешные действия, тем самым создавая у спортсменов образ неспособного, неумелого спортсмена. Этот образ запечатлевается в сознании спортсмена и сбрасывается в самые неподходящие моменты.

Добившись выполнения нормы очередного спортивного разряда, получив приз за победу в соревновании, спортсмен испытывает некоторое время положительные эмоции, и затем все это уходит на задний план. Спортсмен забывает, что получил желаемое. Радость и ощущение достигнутого пропадает. Перед спортсменом стоят новые цели, новые рубежи, ориентиры. Однако они на сегодня недостижимы и чтобы их достигнуть, надо долго и упорно работать. Концентрируя внимание на том, что еще не достигнуто, спортсмен неосознанно укрепляет в своем сознании мысль о собственной несостоятельности. Спортсмен «зацикливается» на том чего у него нет, забывая о своих предыдущих достижениях.

6. Развитие концентрации и размышления.

Концентрация и размышление – неразрывно связанные психические процессы. Трудность состоит в удержании сознания на чем-либо. Концентрация не требует сверх естественных сил, она приходит с практикой. Она подобна любому навыку, требующему продолжительной работы для его овладения. Обладая концентрацией, человек легко управляет своими мыслями. Способность концентрироваться и фокусировать свой мозг на какой-либо идее является залогом успешного использования силы мозга. Нетренированный мозг непостоянен, неуправляем и постоянно перескакивает с одной мысли на другую. Чтобы управлять мозгом, нужно приложить немало усилий. Надо научиться заставлять свой мозг вырабатывать нужные мысли по своему желанию накануне соревнования и отбрасывать мысли, которые несут негативные последствия. Именно этому должен научиться каждый спортсмен, мечтающий о спорте высших достижений. Развитие концентрации – это своеобразный психотренинг [12]. Авторы предлагают комплекс психотехнических игр, способствующих развитию концентрации и управлению своими мыслями. Человеческий мозг не приучен к дисциплине, поэтому первые попыт-

ки будут встречены сопротивлением, не будут продуктивными. Надо проявлять настойчивость и терпеливость, и результаты не заставят ждать.

Размышления являются действенным способом познания и нахождения правильного решения проблемы. Упражнения на размышления должны быть составной частью учебно-тренировочного процесса в спорте. Размышляя, спортсмен постигает скрытый смысл проблемы (например, неудачного выступления на соревновании). Размышление заключается в том, что человек берет идею, мысль и глубоко ее анализирует. Это дисциплинирует мозг, и приучает его постоянно концентрироваться на предмете размышлений.

Можно размышлять над силой мышления в спорте. Допустим, вы хотите осмыслить утверждение, что мысль «Я выступлю успешно на предстоящем соревновании» обладает реальной силой. Для этого необходимо в течение 5-10 минут сконцентрироваться на том, что эта мысль обладает реальной силой. Полностью «растворитесь в этой мысли, глубоко погрузившись в ее содержание.

Задайте себе вопросы типа: «Что это значит?», «Что может повлиять на это?», «Что под этим подразумевается?», «Что приведет меня к этому?». При этом не позволяйте проникать в сознание посторонним мыслям. На первых порах процесс размышления может «перескакивать» на другие мысли. Не позволяйте им завладеть вашим сознанием.

Заключение. В успешном выступлении спортсмена на соревнованиях существенное значение имеют мыслительные процессы, направленные на развитие эффективного мышления, способствующего реализации подготовленности спортсмена и достижению высоких спортивных результатов. Представленные в статье методические рекомендации помогут спортсменам развить у себя конструктивное мышление, способствующее успешному освоению избранного вида спорта и достижению высоких спортивных результатов. Знакомство с содержанием этой статьи мало, что даст читателю, надо следовать тому, что в ней предлагается и тогда успех на вашей стороне.

Литература.

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя!: Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 351 с
2. Бабушкин, Г. Д. Рефлексия в организации игрового взаимодействия в баскетболе / Г.Д. Бабушкин, Р.Э. Салахов: материалы Всеросс. науч.-прак. конф. молод. ученых, аспирантов, соискателей и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». – Омск: СибГУФК, 2009. – С. 134-138.
3. Бабушкин Г.Д. Актуализация интеллектуальной активности спортсмена: постановка проблемы/ Г.Д. Бабушкин //Омский научный вест-ник. – 2012. - № 3. – С. 159-162.
4. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации/Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2001. – 132 с.
5. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 123 с.
6. Диких, К.В. Реализация физической подготовленности юных конькобежцев в условиях соревнований на основе формирования специальных знаний и умений: дис. ... канд. пед. наук / К.В. Диких. – Омск, 2011. – 130 с.
7. Кехо, Дж. Подсознание может все! /Дж. Кехо. Пер. с англ. – Минск: Попурри, 2007. – 176 с.
8. Марищук В.Л. В чем сила сильных /В.Л. Марищук, Е.А. Пеньковский. – М.: ВЗЭИ, 1992. – 220 с.
9. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред.: Г. Д. Бабушкина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 264 с.
10. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения задач в спорте: автореф. дис. д-ра пед. наук/А.В. Родионов. – М., 1990. 43 с.
11. Родионов А.В. Основные направления психологического обеспечения участия Российских спортсменов в играх олимпиады 2008 года/ А.В. Родионов //Спортивный психолог. 2008. - № 2. – С. 4-6.
12. Цзен, Н.В. Психотехнические игры в спорте /Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
13. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. – 207 с.