

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА



*Бабушкин Г.Д. – д.пс.н.,
профессор, СибГУФК
Gena41@mail.ru*



*Духов К.В. – к.пс.н.,
СибГУФК*

Скорук Е.А. – аспирантка СибГУФК

Ключевые слова: мыслительная деятельность, спортсмен, соревнование.

Keywords: cogitativity activity, sportsman, competition.

Резюме. В статье рассматривается содержание и значение мыслительной деятельности спортсмена в процессе подготовки к соревнованиям. Показано влияние позитивного мышления на результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Summary. In clause the contents and meaning (importance) cogitativity of activity of the sportsman is considered(examined) during preparation for competitions. The influence of positive thinking on productivity of competitive activity of the highly skilled sportsmen is shown.

Введение. Результативность соревновательной деятельности спортсмена обусловлена рядом факторов [1; 4; 5; 8 и др.]. Остается неразрешенной проблемой – характеристика мыслительной деятельности спортсмена в процессе подготовки к соревнованию, её влияние на результативность соревновательной деятельности спортсмена, её направленность и факторы, обуславливающие формирование её содержания. В процессе подготовки к соревнованию спортсмен находится в состоянии неопределенности конечных результатов. Нередко спортсмены жалуются на неуверенность, нестабильность, неумение управлять своим состоянием и т.п. Мыслительная деятельность спортсмена в этом случае заиклена на своих недостатках, и является тормозом в росте его спортивного мастерства. Спортсмен тревожится и мучительно раздумывает, как справиться с проблемами. Сознание спортсмена настроено на отрицательное – на то, чего нет, а не на то, что должно быть. В структуре спортивной мотивации спортсмена преобладает мотивация избегания неудачи. Если в сознании спортсмена укоренилась слабость в чем-либо, то это наверняка

будет сдерживающим фактором его спортивного совершенствования. Для того, чтобы спортсмен продвигался в своем совершенствовании, необходимо, прежде всего, изменить образ его мыслей, их содержание на позитивное направление. Спортсмен, обладающий сознанием удачника, настроен на успех, у него преобладает мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудачи [4; 5; 6; 7; 8 и др.].

В подготовке спортсменов тренеры особое внимание уделяют физической, тактической, технической подготовкам. Перед соревнованием уделяют внимание созданию мотивации. Однако, мотивация без позитивного мышления спортсмена оказывается бессильна.

Мы предполагаем, что одним из значимых факторов, определяющих успешность овладения спортсменом избранным видом спорта, успешное выступление на соревнованиях и достижение высоких результатов, считается его мыслительная деятельность, её содержание, концентрация и направленность. В этой связи задачей тренера является формирование у спортсменов эффективного (позитивного) мышления, положительно

влияющего на соревновательную деятельность. Однако на сегодня это представляется серьёзной проблемой для тренеров и спортсменов, что обусловлено отсутствием научных разработок в этом плане. Таким образом, содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена и её формирование является актуальной проблемой спортивной психологии, а также теории и методики спортивной тренировки.

Чем характеризуется мыслительная деятельность спортсмена перед соревнованием? Каково соотношение позитивного и негативного мышления у спортсмена в связи с участием в предстоящем соревновании? Знает ли спортсмен о влиянии характера мыслительной деятельности на результаты его соревновательной деятельности? Даже их тренеры не всегда имеют данную информацию. Об этом знает только спортсмен, но он не знает о её влиянии на результаты предстоящей соревновательной деятельности. У каждого спортсмена мысли имеют определенное содержание и направленность (позитивная, неопределённая, негативная). Узнать содержание мыслей у спортсмена и направить их в необходимое (позитивное) русло – первостепенная задача тренера. Ибо, что спортсмен думает о себе, таким он и есть, таким он и будет [1; 2; 4]. Представление человека о себе делает его таким, каким он сегодня является.

Формирование у спортсменов позитивного мышления должно являться одной из задач психологической подготовки. Однако, психологическая подготовка спортсмена в сегодняшнем виде в большей части технологизирована и направлена в основном на формирование психических функций, развитие морально-волевых качеств, формирование навыков саморегуляции. При этом в стороне остаются сложные психические образования такие как: мировоззрение, «Я-концепция», сознание, мышление, самооценка – отражающие отношение спортсмена к самому себе. Этот аспект психологической подготовки спортсмена должен быть составной частью учебно-тренировочного процесса.

Управление психическим состоянием спортсмена со стороны тренера, психолога – это уже вчерашний день. Пора давно понять, что спортсмен должен знать, как собой управлять. Но этому его надо учить. Теоретическая подготовка спортсменов в том виде, в каком она предлагается в программах для детско-юношеских спортивных школ не решает этой проблемы. Сегодня становится ясным (только не для тренеров и самих спортсменов), что спортсмены нуждаются в освоении навыков самостоятельной психокоррекции своего состояния и поведения на соревнова-

ниях, которые бы позволяли спортсмену самостоятельно формировать яркий и эффективный внутренний образ – «Я-концепцию» – человека умеющего побеждать противников и себя [2; 5]. Однако этому их не учат. Выдающиеся спортсмены за долгие годы занятий спортом сами выстраивают своё состояние, свой мысленный образ и с этим идут на старт, поединок. Далеко не все тренеры задумываются о формировании у спортсменов эффективного позитивного мышления, оставаясь в плену физической, техникой, тактической подготовок. Одним из компонентов психологической подготовки спортсмена по праву должна быть актуализация интеллектуальной активности [3], основанием для которой являются специальные знания и умения [2]. Тот спортсмен, который не знает, как достичь поставленную тренером задачу в предстоящем соревновании, скорее всего, её не достигнет. Тренер должен управлять мыслительной деятельностью спортсмена и направлять её в необходимое русло. Так, в наших исследованиях [2] показано положительное влияние управления мыслительной деятельностью конькобежцев на их предстартовое состояние, поведение и соревновательную деятельность с использованием методики процессуальных вопросов, задаваемых тренером спортсмену. Результат любой деятельности обусловлен содержанием предшествующей мыслительной деятельности. В этой связи обозначается актуальная для спортивной психологии, а также для теории и методики спортивной тренировки проблема – управление мыслительной деятельностью спортсмена. Но для того, чтобы чем-то управлять, надо знать исходный уровень того, чем мы будем управлять и с помощью чего.

Целью исследования было выявить направленность мыслительной деятельности спортсменов перед соревнованием и определить её влияние на результативность соревновательной деятельности.

Методы исследования. Для выявления содержания мыслительной деятельности спортсменов перед соревнованием нами был разработан опросник [1], с помощью которого был проведён опрос. По характеру мыслительной деятельности (её позитивной направленности) выделены три уровня: высокий уровень 55-60 баллов; средний уровень 35-54 балла; и низкий уровень 20-34 балла. Нами было опрошено: 20 спортсменов – представителей борьбы самбо и дзюдо (к.м.с. и мастера спорта); 15 стрелков из пистолета (к.м.с. и мастера спорта); 20 стрелков (перво-разрядников); 3 мастера спорта по плаванию – участники кубка В. Сальникова (Санкт-Петербург, 2013); 8 спортсменов – участников Олимпийских



игр в Сочи (2014); 21 спортсмен–конькобежец – участник универсиады (г. Коломна, 2014). Опрос спортсменов проводился перед соревнованием. С помощью опросника мы выявляли содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов. В исследовании учитывались планируемые спортсменом результаты и результаты, показанные спортсменом на соревнованиях. Для определения влияния мыслительной деятельности на спортивные результаты спортсменов проводился однофакторный дисперсионный анализ с вычислением коэффициента Фишера.

Результаты исследования и обсуждение.

Выявление направленности предсоревновательной мыслительной деятельности у спортсменов показало следующее.

В группе стрелков из пистолета высокий уровень мыслительной деятельности выявлен у мастеров спорта, у кандидатов в мастера спорта – средний уровень, у представителей первого разряда выявлен низкий уровень. У значительной части опрошенных спортсменов перед соревнованием часто преобладают негативные установки. Большинство спортсменов–стрелков (90%) не считают себя успешными при выступлениях на соревнованиях. Значительная часть спортсменов (80%) не всегда может управлять своим предстартовым состоянием. Это можно объяснить тем, что они не занимаются развитием навыков психической саморегуляции и не видят в этом смысла, что свидетельствует о непонимании значения психорегуляции в своем спортивном совершенствовании. Для стрелков из пистолета не характерна нацеленность на успех. При этом, у значительной части спортсменов–стрелков проявляется неуверенность в себе в достижении поставленной цели перед соревнованием. Определение взаимосвязи направленности мыслительной деятельности и результативности соревновательной деятельности показало следующее: у стрелков – мастеров спорта коэффициент корреляции составил, $r = 0,5$, у кандидатов в мастера спорта $r = 0,38$, у спортсменов 1-го разряда $r = -0,14$. Проведенный корреляционный анализ показал наличие средней связи между ними у спортсменов высокой квалификации, и отсутствие связи у спортсменов первого разряда.

В группе дзюдоистов и самбистов высокой квалификации выявлено преобладание среднего уровня мыслительной деятельности. Важным свойством психологической подготовленности спортсмена к соревновательным действиям является концентрация внимания слабо развитая у спортсменов – самбистов. Поэтому 70% опрошенных спортсменов не всегда могут сконцентриро-

ваться на предстоящем соревновании, их мысли разрознены, нестабильные. Сконцентрированные и сильные мысли способствуют успешному выполнению предстоящей деятельности. Однако лишь у 50% опрошенных спортсменов мыслительная деятельность направлена на успешное выступление, у остальных – на объекты и явления, не связанные с соревновательной деятельностью.

Реально оценивают шансы на успешное выступление в соревнованиях 90% борцов; 60% знают, как достичь поставленную цель на соревновании. Часть спортсменов (40%) недостаточно четко представляют себе средства для достижения цели и надеются при этом на тренера, что является недостатком их интеллектуальной подготовленности и не позволяет им успешно выступать на соревнованиях. Видимо, из-за этого большая часть спортсменов (70%) не знают о значении медитации в спорте, о силе позитивного мышления и утверждений и используют их в своей практике лишь иногда. Одним из средств психологической подготовки спортсменов является медитация. Однако лишь третья часть опрошенных считает, что занятия медитацией могут способствовать достижению высоких результатов в спорте. Остальные, спортсмены видимо не имеют представления о медитации и её возможностях. По мере приближения соревновательной борьбы (непосредственно перед выходом на схватку с противником) у всех борцов мыслительная деятельность направлена на начало деятельности и на успешное завершение. Большинство спортсменов–борцов (90%) программируют себя на успех в предстоящем соревновании, что является положительным моментом в их психологической подготовленности.

Пловцы – участники кубка В. Сальникова имели средний и выше среднего уровень мыслительной деятельности. При выступлении на соревнованиях пловцы не выполнили планируемых результатов, к которым они были готовы. На это повлияло три фактора: недостаточно высокий уровень мыслительной деятельности; неудовлетворительное состояние спортсменов в связи с переездом из Омска Санкт-Петербург; несоответствие содержания предсоревновательной подготовки предстоящему соревнованию.

При опросе спортсменов–конькобежцев – участников олимпийских игр и универсиады получены следующие результаты. Средний балл, характеризующий мыслительную деятельность спортсменов, составил 53,9, и характеризуется как выше среднего. Из всей выборки выделено две группы: первая – конькобежцы, выполнившие планируемый результат (20 чело-



Таблица 1

Влияние направленности мыслительной деятельности на результаты выступления на соревнованиях (по Фишеру)

Спортсмены, квалификация	Фрасчет.	Фкритич.
1. Стрелки высокой квалификации	17,2	4,3
2. Стрелки 1-го разряда	1,7	3,2
3. Дзюдоисты, самбисты высокой квалификации	7,55	3,7
4. Участники Олимпийских игр (конькобежцы)	8,35	4,1
5. Участники универсиады (конькобежцы)	7,15	4,5

век) и вторая группа – конькобежцы, не выполнившие планируемый результат (9 человек). Средний балл мыслительной деятельности в первой группе составил 54,7 балла, во второй группе – 52,1 балла. Исходя из этих результатов, можно говорить о влиянии направленности мыслительной деятельности на результаты выступления на соревнованиях.

Проведенный однофакторный дисперсионный анализ по Фишеру показал следующее (табл. 1).

Заключение. У спортсменов-олимпийцев выявлен высокий уровень мыслительной деятельности. У значительной части спортсменов высокой квалификации перед соревнованием сознание наполнено позитивными мыслями при незначительном наличии неопределенных установок, у остальных спортсменов значительное место в структуре мыслительной деятельности занимают неопределенные и отрицательные мысли: о недостаточной подготовленности к соревнованию; неуверенности в достижении поставленной цели; о преобладающей силе соперника; о возможности проигрыша; о невозможности победить соперников и т. п. Свидетельством недостаточной интеллектуаль-

ной подготовленности спортсменов всех видов спорта является то, что значительная часть спортсменов редко обращаются к специальной литературе.

У спортсменов высокой квалификации выявлена положительная взаимосвязь между содержанием мыслительной деятельности и результатами, показанными на соревнованиях. Чем выше уровень квалификации спортсмена, тем выше уровень позитивной мыслительной деятельности и выше её взаимосвязь с результатами соревновательной деятельности.

Результаты однофакторного дисперсионного анализа свидетельствуют о значительном влиянии содержания мыслительной деятельности (позитивной направленности мышления) на результаты соревновательной деятельности в группах спортсменов высокой квалификации.

Результаты проведенного исследования убеждают в необходимости формирования у спортсменов позитивного мышления, являющегося значимым фактором результативности соревновательной деятельности. Эта работа должна проводиться на всех этапах многолетней спортивной тренировки.

Литература.

1. Бабушкин, Г.Д. Характеристика мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием и её диагностика /Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч. конф. – Чебоксары: ЧГУ, 2013. – С. 7-11.
2. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография /Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
3. Бабушкин, Г.Д. Актуализация интеллектуальной активности спортсмена: постановка проблемы /Г.Д. Бабушкин //Омский научный вестник. – 2012. – № 3. – С. 159-162.
4. Бабушкин, Г.Д. Сила мышления в спортивной деятельности /Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2012. – № 1. – С. 56-61.
5. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой /А. А. Иванов – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
6. Кехо, Дж. Подсознание может всё /Дж. Кехо, пер. с англ. – Минск: Попурри, 2007. – 176 с.
7. Пезешкиан, Н. Психосоматика и позитивная психотерапия /Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2009. – 464 с.
8. Пономарев, П. Л. Гипноз в спорте высших достижений: Стратегии применения гипноза в спорте и физ. культуре : учеб.-практ. руководство / П.Л. Пономарев. – М.: Советский спорт, 2010. – 293 с.