

УДК 791.1

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА МЕТОДАМИ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ 12–16 ЛЕТ**

**<sup>1</sup>Вершинин М.А., <sup>2</sup>Линовицкий Е.П., <sup>2</sup>Найдоски Т.**

*<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,  
Волгоград, e-mail: mikhail0871@rambler.ru;*

*<sup>2</sup>ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Москва*

В статье представлено описание теоретических и экспериментальных исследований в области психологии и шахматного спорта, указывающих на необходимость учета различных аспектов психологической подготовки юных шахматистов в возрасте 12–16 лет и внедрения методов саморегуляции в учебно-тренировочный процесс детско-юношеских спортивных учреждений шахматной направленности. Авторами принята попытка дать обоснование применению методов саморегуляции, стимулирующих развитие профессиональных и творческих способностей начинающих спортсменов. Проведенные экспериментальные исследования зафиксировали позитивный эффект от использования методов саморегуляции в контексте развития внимания, памяти, воображения и мышления у детей и подростков в процессе занятий шахматами. В заключении констатируется необходимость расширения знаний тренеров-преподавателей по шахматам по проблеме психологической подготовки и механизмам внедрения методов психологической саморегуляции на ранней стадии подготовки юных шахматистов.

**Ключевые слова:** юные шахматисты, психологическая подготовка, саморегуляция, эмоции, интеллект, творческий потенциал, самовнушение, деятельность

**THE DEVELOPMENT OF CREATIVE POTENTIAL BY SELF-CONTROL  
METHODS WHEN TRAINING YOUNG CHESS PLAYERS OF 12–16 YEARS**

**<sup>1</sup>Vershinin M.A., <sup>2</sup>Linovitskiy E.P., <sup>2</sup>Naydoski T.**

*<sup>1</sup>FSBEEHPE «The Volgograd state physical education academy»,  
Volgograd, e-mail: mikhail0871@rambler.ru;*

*<sup>2</sup>FSBEEHPE «Russian State University of Physical Culture, Sports,  
Youth and Tourism (GTSOLIFK)», Moscow*

The article describes theoretical and experimental research in the sphere of psychology and chess sport, pointing out the necessity of taking into account different aspects of psychological training of young players aged 12 to 16 years and introduction of self-regulation methods in the training the process of youth sports institutions of chess orientation. The authors attempt to justify the use of self-regulation methods, stimulating professional development and creative abilities of young athletes. The experimental investigation have documented the positive effect from the use of methods of self-regulation in the context of development attention, memory, imagination and thinking of children and adolescents in chess playing process. In conclusion, stating the need to expand chess trainers' knowledge on the problem of psychological training and mechanisms for psychological self-regulation methods implementation at the early stage of young players' training.

**Keywords:** young chess players, mental preparation, self-regulation, emotion, intellect, creativity, self-hypnosis, activities

За последние полвека проблема взаимосвязи мыслительной и эмоциональной деятельности в шахматном спорте все чаще становится объектом экспериментального исследования в психологии и педагогике. Специфика шахматного спорта связана также с проблемой ранней профессионализации. Занятия в спортивных секциях, кружках сочетаются с обучением в общеобразовательной школе, в детско-юношеских спортивных школах и т.д. Следствием такой психо-эмоциональной перегруженности является возникновение дефицита времени на отдых и неформальное общение со сверстниками, что, в свою очередь, приводит к снижению академиче-

ской успеваемости в школе на фоне сужения опыта социальных отношений и повышения риска переутомления. В трудах ряда шахматных специалистов и ученых-психологов [2, 3, 4, 7, 9, 12, 13] указывается на то, что детям тяжелы эмоциональные стрессы, связанные с выступлением на соревнованиях даже районного и городского уровня.

В то же время сама специфика занятий спортом и искусством способствует освоению предметной действительности, осмыслению способов выполнения и планирования действия, сопоставлению результатов собственного действия с образцом, развитию памяти, внимания, формированию адекватной самооценки.

Для профилактики возникновения неблагоприятных состояний и оптимизации состояния юных шахматистов в тренировочном процессе, создаваемые методики саморегуляции для подростков должны постоянно совершенствоваться с целью снижения риска переутомления и повышения возможности управления собственной эмоциональной сферой. Исследования О.К. Тихомирова [13] показали, что «эмоциональные состояния выполняют в мышлении различного рода регулирующие, эвристические и творческие функции. Эвристическая функция эмоции в частности в выделении некоторой зоны, которая определяет не только дальнейшее развертывание поиска в глубину, но, в случае если он приводит к неблагоприятным ситуациям, и возврат его к определенному пункту».

Нами в период 2008–2014 гг. были изучены возможности психологической саморегуляции студентов кафедры шахмат ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» и учащихся шахматных отделений МОУ ДЮСШ № 58 и Первомайского дворца детско-юношеского творчества г. Москвы, которые нашли отражение в диссертационных работах Т. Найдоски [13], В.Е. Анишевой (2002), М.Р. Кобалия (2007), В.А. Поткина (2011), Зыонг Тхань Биня (2013) и ряде магистерских диссертаций выпускников кафедры шахмат ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Используя классическую методику наводящих задач и учитывая данные о том, что наводящая задача оказывает эффект лишь после безуспешных попыток решить основную, Ю.Е. Виноградов [5] сделал интересное предположение о том, что при предварительном эмоциональном закреплении наводящей задачи наводящий эффект будет иметь место и при последующем решении основной задачи.

Л.Д. Гиссен [6] впервые в истории отечественного спорта предложил отдать главенствующую роль осмысленной самоподготовке спортсмена. Это имеет ряд подтверждений. Во-первых, учитывая специфику деятельности, в которой спортсмен играет активную роль, целесообразно сохранить за ним активность и в вопросах собственной психической подготовки. Во-вторых, психотерапия вообще и методы психической саморегуляции в частности, уже давно зарекомендовали себя в лечении и профилактике невротических состояний. В-третьих, спортивная деятельность осуществляется чаще всего в условиях стресса, а по своему механизму действие приемов психической саморегуляции имеет антистрессовый характер.

В настоящее время в нашей стране и в некоторых «шахматных державах» мира (Англия, Болгария, Венгрия, Македония, Молдавия, США) проведена огромная работа по совершенствованию методов психорегуляции. Однако они еще далеки от совершенства. Современные методы психической саморегуляции возникли на основе длительной истории развития психотерапии и являются сейчас синтезом многих психотерапевтических средств, предлагающихся исследователями в разные времена и в разных странах.

При использовании активных методов обучения гипноз и внушение применяются с элементами релаксации. Это система обучения, создающая у учеников внутреннее ощущение свободы, раскрывая его потенциальные возможности. Наиболее активно гипноз и самогипноз используются при обучении иностранному языку. Различные формы внушения обеспечивают возрастающую уверенность человека в собственных силах и облегчают ему переход от обучения к самообучению.

Самовнушение является основным средством работы над собой в самосовершенствовании. По существу, все методы самосовершенствования основаны на самовнушении. Наиболее эффективно самовнушение, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма (расслабление мышц, сосудов, дыхания). Чем больше расслабление организма, тем податливее становится подсознание для целевых установок, т.к. «исчезновение» сознания, мешающего вводу целевых установок в подсознание, находится в прямой зависимости от степени расслабления организма. Эффективность самовнушения можно повысить за счет совершенствования формул самовнушения. Для настройки на конкретную деятельность необходимо составлять специальные шахматные задания и формулы с учетом специфики этой деятельности.

Многие ученые [1, 8, 10] отмечают повышение творческого потенциала при внушении и самовнушении, что объясняют повышением активности правого полушария и снижением активности левого полушария в состоянии гипнотического транса. Логико-знаковый механизм мышления левого полушария из всех бесчисленных реальных связей между многогранными предметами и явлениями способен отобрать только некоторые наиболее существенные для анализа и принятия решения. А правое полушарие с помощью пространственно-образного

механизма мышления способно на мгновенное «схватывание всех имеющихся связей», что обеспечивает восприятие реальности во всем ее многообразии и противоречивости. При этом отдельные свойства образов, их грани взаимодействуют друг с другом сразу во многих смысловых областях. Возникает возможность одновременного использования резервов всей бесконечно богатой образной памяти. Скорость этих процессов настолько быстрая, что человек не успевает осознать процесса решения задачи и мгновенно принимает решение.

Исследование группы шахматистов Первомайского района г. Москвы и ДЮСШ № 58 показало, что подростки способны самостоятельно выбрать направление самосовершенствования в сложной шахматной теории и без ущерба для здоровья выполнять стандартные тренировочные нагрузки с установкой на высокие спортивные результаты. Тренируясь в основном вечером, юные шахматисты чувствуют себя по-разному. Сорок два процента из них всегда отчетливо ощущают усталость после тренировки, которая выражается в ощущении усталости в глазах, сонливости, вялости, отсутствии желания продолжать тренировку. Пятьдесят процентов испытуемых не испытывают желания тренироваться перед началом занятий. Были выделены две группы шахматистов. К первой группе мы отнесли испытуемых, имеющих второй и первый разряд. Во вторую группу вошли перворазрядники и кандидаты в мастера спорта. Анкетирование показало, что шахматисты второй группы гораздо чаще, чем шахматисты первой, с желанием начинают тренировку. Шахматисты более высокой спортивной квалификации (вторая группа) гораздо чаще получают «удовольствие от тренировки». При этом спортсмены, имеющие более высокую спортивную квалификацию, обладают знаниями и навыками применения таких методов психорегуляции, как внушение, самовнушение, аутогенная тренировка, а спортсмены более низкой квалификации «ничего об этом не знают».

Нами была разработана методика обучения методам саморегуляции для юных шахматистов. Испытуемые предварительно были ознакомлены с экспериментальными методиками. Затем в течение двух месяцев, испытуемые обучались технике быстрого расслабления, которое необходимо для повышения эффективности самовнушения. Степень расслабления определялась с помощью мионометра на дельтовидной мышце руки и четырехглавой мышце ноги. На третьем этапе изучалось влияние различных формул самовнушения на функци-

ональное состояние до и после тренировки, а также на эффективность тренировочной деятельности юных шахматистов.

При составлении набора словесных формул мы учитывали, прежде всего, законы внушения и самовнушения, сформулированные. Внушаемая модель предстоящей деятельности должна быть конгруэнтна по всем видам предстоящей деятельности: психологическим, техническим и тактическим параметрам.

Выявлена высокая степень корреляции между показателями эффективности тренировочной деятельности, полученными без применения специальных методов настройки на тренировку, и такими показателями функционального состояния юных шахматистов, как скорость простой реакции до и после тренировки, воспроизведение заданной амплитуды движения, интенсивность внимания, чувство времени и др.

Для каждого вида спорта или деятельности характерны свои виды эмоциональных проявлений, кроме того, в каждом виде деятельности существует конкретный уровень эмоциональной активации, при котором эффективность деятельности наиболее высокая. В случае работы со студентами кафедры шахмат наряду с самовнушением использовались методы специальной терапии, которые дали положительные результаты.

В настоящее время никто из специалистов, занимающихся теоретическими и практическими аспектами профессионального образования, не будет отрицать, что решать все проблемы необходимо с детского возраста, с первых шагов ребенка в спорте. При анализе научно-методической литературы по проблеме исследования обращает на себя внимание тот факт, что большинство специалистов связывает проблему переутомления начинающих спортсменов с систематическими эмоциональными и умственными перенапряжениями. В результате большинство рекомендаций механически сводится к увеличению времени занятий физическими упражнениями овладению методами успокаивающей психорегуляции, например аутогенной тренировкой, и закаливанию. В результате болеть простудными заболеваниями они стали меньше, повысилась эффективность профессиональной деятельности и полностью реализовать свой творческий потенциал удается далеко не каждому. Все это ухудшает настроение и усугубляет ощущение усталости.

#### Заключение

Проведенные экспериментальные исследования в основном констатируют

большую пользу методов саморегуляции для развития внимания, памяти, воображения и мышления у детей. Наименее изученным в контексте данной проблематики является вопрос, связанный с включением методов саморегуляции в процесс обучения для повышения эффективности тренировочной деятельности и профилактики переутомления.

Результаты исследования подтвердили необходимость расширения знаний по проблеме психологической подготовки и внедрения методов психологической саморегуляции на ранней стадии подготовки юных шахматистов в любом возрасте.

### Список литературы

1. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей: учебное пособие для студентов вузов. – М., 2002. – 320 с.
2. Вершинин М.А. Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 2005. – 506 с.
3. Вершинин М.А. Принципы моделирования программы подготовки шахматистов в спортивных учреждениях России / М.А. Вершинин, А.В. Кокшаева // Вестник Московского университета МВД России. – 2007. – № 8. – С. 85–88.
4. Вершинин М.А. Особенности формирования стратегического мастерства шахматистов / М.А. Вершинин, Ч.А. Боваев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 72–77.
5. Виноградов Ю.Е. Эмоциональная активизация в структуре мыслительной деятельности человека: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – М., 1972. – 297 с.
6. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 117 с.
7. Гусарова Е.Н. Влияние профессионального образования на развитие креативности // Культурная жизнь Юга России. – Краснодар, 2008. – № 1 (26). – С. 44–47.
8. Кулакова Э.А. Снятие страха перед выполнением сложных прыжков в воду // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 9. – С. 17–18.
9. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества / Н.В. Крогиус. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.
10. Мерлин В.С. Структура личности, характер, способности, самосознание. – Пермь, 1990. – 110 с.
11. Найдоски Т. Психорегуляция как метод повышения эффективности тренировочной деятельности юных шахматистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1997. – 125 с.
12. Неверкович С.Д. Методика изучения элементов рефлексивного анализа у юных шахматистов / С.Д. Неверкович, Н.В. Самоукина, Е.Н. Кучумова // Вопросы психологии. – 1996. – № 3. – С. 94–100.
13. Тихомиров, О.К. Психология мышления. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 110 с.

### References

1. Bogoyavlenskaya D.B. *Psihologiya tvorcheskih sposobnostey* [The psychology of creative abilities]. M., 2002. pp. 320.
2. Vershinin M.A. *Teoriya proektirovaniya sistemy logicheskogo myshleniya shahmatistov* [Theory of system design of players' logical thinking formation]: dis. doctor of ped. science: 13.00.04. Volgograd, 2005. pp. 506.
3. Vershinin M.A. *Printsipy modelirovaniya programmy podgotovki shahmatistov v sportivnyh uchrezhdeniyah Rossii* [The principles of players' training simulation in sports institutions of Russia]. – Bulletin of the Moscow University of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2007, no. 8, pp. 85–88.
4. Vershinin M.A. *Osobennosti formirovaniya strategicheskogo masterstva shahmatistov* [The peculiarities of players' strategic skill formation]. – Theory and practice of physical education, 2009, no 5, pp. 72–77.
5. Vinogradov Yu.E. *Emotsionalnaya aktivizatsiya v strukture myslitel'noy deyatelnosti cheloveka* [Emotional activation in the structure of person's mental activity]: dis. ... cand. ped. science: 13.00.01. M., 1972. pp. 297.
6. Gissen L.D. *Vremya astressov* [The time of stress]. M., 1990. pp. 117.
7. Gusarova E.N. *Vliyaniye professional'nogo obrazovaniya na razvitie kreativnosti* [The impact of vocational education on creativity development]. – The cultural life of the South of Russia, 2008, no 1 (26), pp. 44–47.
8. Kulakova E.A. *Snyatiye straha pered vypolnieniem slozhnykh pryzhkov v vodu* [Removing the fear of performing difficult jumps in the water] – Theory and practice of physical culture, 1983, no 9, pp. 17–18.
9. Krogus N.V. *Psihologiya shahmatnogo tvorchestva* [The psychology of chess creativity]. – M., 1981. pp. 183.
10. Merlin V.S. *Struktura lichnosti, harakter, sposobnosti, samosoznanie* [The structure of personality, character, ability, self-awareness]. Perm, 1990. pp. 110.
11. Naydoski T. *Psihoregulyatsiya kak metod povysheniya effektivnosti trenirovochnoy deyatelnosti y unyh shahmatistov* [Psycho regulation as a method of increasing the effectiveness of young players' training activities]: dis. ... cand. ped. science: 13.00.04. M., 1997. pp. 125.
12. Neverkovich S.D. *Metodika i zucheniya elementov releksivnogo analiza uyanyh shahmatistov* [The methods of studying the elements of young chess players' reflexive analysis]. – Questions of psychology, 1996, no 3, pp. 94–100.
13. Tihomirov O.K. *Psihologiya myshleniya* [The psychology of thinking]. M., 1984. pp. 110.

### Рецензенты:

Кудинов А.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград;

Сентябрёв Н.Н., д.б.н., профессор кафедры анатомии и физиологии, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Работа поступила в редакцию 01.10.2014.