УДК 794.1 + 796.053.7

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШАХМАТИСТОВ

Вершинин М.А., Ильченко Н.А.

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, e-mail: mikhail0871@rambler.ru

В данном исследовании была предпринята попытка изучить возможности шахмат с позиции обеспечения занятости детей в условиях системы дополнительного образования. На основании полученных в ходе исследований данных авторы пришли к выводу, что шахматы играют очень важную роль в формировании личности. Шахматы развивают воображение, аналитические способности, специфику форм мышления и внимания, способность управлять вниманием, и являются фундаментом знаний, ориентированных на то, чтобы юный шахматист смог выявить существенные моменты позиции и выбрать тот вариант решения, который будет ориентирован на реализацию творческого общения и авторского замысла спортсмена. Шахматные поединки способствуют формированию творческой независимости игроков в шахматы, оказывают влияние на становление личностных качеств характера игрока в шахматы, чувство времени, ответственность за принятые решения, целеустремленность, влияют на развитие внешней и внутренней речи шахматистов, развивают математические и аналитические способности юных поклонников шахмат.

Ключевые слова: психологическая подготовка в шахматах, юные шахматисты, тренировочный процесс в шахматах, особенности построения тренировочного процесса

PSYCHO-PEDAGOGICAL ASPECTS OF IMPROVING EFFICIENCY OF QUALIFIED CHESS PLAYERS' TRAINING PROCESS

Vershinin M.A., Ilchenko N.A.

FSBEEHPE «The Volgograd state physical education academy», Volgograd, e-mail: mikhail0871@rambler.ru

In this research an attempt was made to study the possibilities of chess from a position of children employment in the system of additional education. On the basis of obtained data in the course of research the authors concluded that chess plays a very important role in forming personality. Chess develops imagination, analytical skills, the specific forms of thought and attention, the ability to control attention, and offer the foundation of knowledge, aimed at ensure that young chess player was able to identify significant moments items and choose the option that will focus on the implementation of creative communication and authorial intent of the athlete. Chess duels contribute to the formation of creative independence of chess players, have an influence on the development of personal qualities of character player in chess, the sense of time, responsibility for decisions, commitment, influence the development of external and internal chess players' speech, develop mathematical and analytical abilities of the young fans of chess.

Keywords: psychological preparation in chess, young players, the training process in chess, especially construction of training process

Всеобщий интерес к шахматам, несмотря на немалые сложности современной жизни во многих странах мира, не ослабевает. Можно утверждать, что шахматы играют немаловажную историческую роль в жизни человечества, обогащая её уникальными эмоциональными переживаниями, которые не может дать ни один другой вид человеческой деятельности. Завершившийся недавно в Сочи (ноябрь, 2014 г.) матч на звание чемпиона мира по шахматам среди мужчин, в котором норвежец М. Карсен отстоял свою шахматную корону в поединке с индийцем В. Анандом, – яркое тому подтверждение. Игра в шахматы дает молодежи возможность реализовать врожденную потребность к состязаниям на уровне мыслительной деятельности. Удовлетворение этой потребности способствует гармоничному развитию личности.

Результаты исследования и их обсуждение

Однако стремление достичь высоких результатов заставляет шахматистов больше тренироваться и особенно играть. Получается, что большинству профессиональных шахматистов для поддержания своей спортивной формы приходится теперь играть через два дня на третий (т.е. примерно 150–180 партий в год), а когда-то патриарх отечественных шахмат М. Ботвинник считал, что игрокам высшего уровня достаточно в год играть 60–70 партий. Несложно представить, какие же физические и психологические силы нужны для этого. В настоящее время ни один вид спорта не может сравниться с такими затратами человеческой энергии. Поскольку малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается

на здоровье шахматистов, то оптимизация их труда и отдыха в настоящее время стала проблемой номер один для специалистов, работающих в области физической культуры и спорта высших достижений [1, 5, 9].

Ныне никто из специалистов [2, 3, 4, 6, 7], занимающихся теоретическими и практическими проблемами шахмат, будь то педагоги, психологи, медики, не будет отрицать, что решать указанные проблемы необходимо с детского возраста, с первых шагов ребенка в шахматах. Однако, несмотря на проводимые в этом направлении исследования, до сих пор не существует оптимальной методики тренировочного процесса и профилактики переутомления шахматистов, основанной на научном подходе.

В последние годы проблема взаимосвязи мыслительной и эмоциональной деятельности все чаще становится объектом экспериментальных исследований в психологии мышления. Большинство исследователей приписывают эмоциям регулирующую роль в процессе творчества.

Так, О.К. Тихомиров, один из авторитетных специалистов по данной проблеме, пришел к выводу о том, что эмоция изначально, по своему происхождению, выступает, прежде всего, как организатор нестереотипного целенаправленного поведения человека. Он отмечал, что «эмоции не являются самостоятельным регулятивным аппаратом. Их регулятивный смысл заключается скорее в координации становления и функционирования других регуляторов различных уровней. Зарождаясь в ходе эволюции как организатор нешаблонного поведения на уровне мыслящей личности, эмоции достигают своего высшего развития, позволяющего им занять существенное место в организации гибкой и в то же время устойчивой и целенаправленной мыслительной деятельности». Несколько позднее [8] он уточнял: «Положительные эмоциональные оценки выполняют функцию «эмоционального наведения» на объективно верные действия, что способствует переходу к объективно верному общему замыслу».

В рамках наших исследований на протяжении последних трех лет в ряде детско-юношеских спортивных школ по шахматам г. Волгограда был проведен интересный эксперимент, который подтвердил гипотезу о влиянии психорегуляции на повышение эффективности тренировочной деятельности юных шахматистов.

При проведении исследования был применен комплекс психофизиологических методик:

– кожно-гальваническая реакция (КГР);

– критическая частота световых мелькаций (КЧСМ);

– реакциометрия – скорость двигательной реакции на заранее известный раздражитель;

– кинематометрия – воспроизведение заданной амплитуды движения на кинемометре Жуковского;

– секундометрия – воспроизведение 10-секундного интервала времени на ручном милисекундомере.

– корректурный тест (кольца Ландольта) – для исследования интенсивности внимания.

Оценка эффективности тренировочной деятельности осуществлялась тренером и самим спортсменом по пятибалльной системе. Сумма двух оценок свидетельствовала о степени реализации интеллектуальных способностей испытуемых после каждой тренировки.

Следует уточнить, что в составе экспериментальной группы было 12 подростков в возрасте от 10 до 14 лет, имеющих I разряд по шахматам. Эксперимент проводился 3 раза в неделю до и после тренировки.

В табл. 1 приведены результаты эксперимента, которые могли бы быть полезны тренерам по шахматам, занимающимся с юными шахматистами. На наш взгляд, такое или примерно такое тестирование да еще с применением текстов Равена и Люшера тренеры могли бы с успехом проводить на этапе спортивного отбора.

Исследование показало, что только при определенном уровне психического возбуждения (по КЧСМ) и биоэнергетики (по КГР) – (согласно терминологии известного советского физиолога П.К. Анохина) – юные шахматисты показывают высокую эффективность тренировочной работы. В результате были установлены границы показателей КГР и КЧСМ, при которых испытуемые достигают наиболее высоких результатов при игре в шахматы.

Экспериментальная работа показала, что управление функциональным состоянием спортсмена – один из важных резервов, который может быть использован для повышения спортивных результатов и сохранения здоровья. Однако, несмотря на очевидность практической значимости проблемы функционального состояния, методы диагностики и, что особенно важно, оптимизации функционального состояния недостаточно изучены, ибо это представляет немалую практическую сложность.

Научно-методическая литература свидетельствует о том, что с помощью внушения и самовнушения можно значительно повысить творческий потенциал юного шахматиста без ущерба для его здоровья. При этом мы придаем большое значение правильному подбору формул внушения и самовнушения с учетом возраста испытуемых.

Таблица 1

Зависимость эффективности тренировочной деятельности (ЭТД) от показателей, полученных до и после тренировки юных шахматистов

Показатели	Коэффициенты корреляции с ЭТД	
	До тренировки	После тренировки
1. Простая реакция (в мс)	0,846*	0,540*
2. Воспроизведение амплитуды движения (в градусах)	0,580*	0,780**
3. Интенсивность внимания (в отн. единицах)	0,690*	0,890***
4. КГР (в омах)	от 9,8 до 11,5 КОм 0,834***	от 11,5 до 13,5 КОм 0,796**
5. КЧСМ (в герцах)	от 30 до 31 Гц 0,648*	от 29 до 30 Гц 0,740**
6. Чувство времени (в сек.)	0,786**	0,756**

Примечания: * – коэффициенты корреляции, значимые при P<0,05, ** – коэффициенты корреляции, значимые при P<0,01, *** – коэффициенты корреляции, значимые при P<0, 001.

Зависимость эффективности тренировочной деятельности от КГР и КЧСМ определялась по критерию Уилкинсона.

Контрольный эксперимент с применением самовнушения заключался в использовании одного и того же набора формул три раза в неделю по следующей технологии. Перед тренировкой спортсмены садились на стулья, принимали удобное для расслабления положение, закрывали глаза и по команде экспериментатора в течение двух минут про себя повторяли заранее заготовленные формулы (у всех одинаковые). Как указывалось выше, расслаблению и самовнушению (мысленному) они были заранее обучены. После этого проводились замеры по уже известным методикам, а затем под руководством тренера проводились обычные тренировки (шахматистов). После тренировки снова проводились измерения и определялась эффективность тренировочной деятельности. Затем результаты контрольного эксперимента (с применением самовнушения) сравнивались с результатами первой серии исследования (без самовнушения).

Проверялась эффективность следующих формул самовнушения:

1. Я чувствую прилив сил и энергии. Тренировка доставляет мне радость и наслаждение.
2. Я чувствую желание тренироваться. После тренировки у меня будет отличное настроение.
3. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Мне нравится играть в шахматы.
4. Я буду тренироваться очень внимательно. После тренировки я не буду чувствовать усталости.
5. Я спокоен. Я хорошо себя чувствую.
6. Я чувствую приятное волнение. Я хочу выиграть у всех ребят.
7. Самовнушение специально не проводилось.
8. Моя голова становится ясной и свежей. Я чувствую огромное желание тренироваться.

Таблица 2

Влияние различных формул самовнушения на психофизиологические показатели юных шахматистов

Психофизиологические показатели	Формулы самовнушения							
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я без самовнушения	8-я
1. Простая реакция			+	+				
2. Мышечно-двигательная реакция	+				+			
3. Интенсивность внимания		+	+	+				
4. Чувство времени	+					+		+
5. КГР	+					+		+
6. КЧСМ	+					+		
7. ЭТД	+					+		+

Примечание. Знак (+) означает положительное влияние формулы самовнушения на психофизиологический показатель. Цифры вверху таблицы обозначают номера формул самовнушения.

Анализ средних показателей ЭТД юных шахматистов показал, что применение самовнушения по описанной выше технологии способствует в целом повышению работоспособности ребят, однако степень повышения ЭТД напрямую зависит от особенностей формул самовнушения.

В табл. 2 приводятся результаты тренировки с самовнушением. Исследование показало, что наиболее эффективными формулами самовнушения являются формулы под номерами 1, 6 и 8. Статистический анализ подтверждает, что эти формулы способствуют уменьшению ошибки при воспроизведении 10-секундного интервала времени, выравниванию эмоциональной активации КГР до оптимального уровня в пределах 9,5–11,0 КОм перед тренировкой и в пределах 11,0–13,8 КОм после тренировки, а также выравниванию психического возбуждения КЧСМ до 23–31 Гц до тренировки и 29–30 Гц после тренировки.

Заключение

Таким образом, наиболее объективно мы можем оценить особенности функционального состояния юных шахматистов по показателям чувства времени, КГР и КЧСМ. Наиболее благоприятное функциональное состояние для повышения ЭТД создают 1, 6 и 8-я формулы. Они в наибольшей степени соответствуют специфике тренировочной деятельности юных шахматистов, охватывая, как мы полагаем, более широкий круг психофизиологических функций, принимающих участие в настройке ребят на тренировочную нагрузку, в то время как остальные формулы не охватывают всего спектра способностей юного шахматиста, а улучшают только отдельные его функции.

Список литературы

1. Вершинин М.А. Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 2005. – 506 с.

2. Вершинин М.А. Особенности формирования стратегического мастерства шахматистов / М.А. Вершинин, Ч.А. Боваев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 72–77.

3. Вершинин М.А. Развитие творческого потенциала методами саморегуляции при подготовке юных шахматистов 12–16 лет / М.А. Вершинин, Е.П. Линовицкий, Т. Найдоски // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11. – Ч. 1. – С. 161–164.

4. Денет Д. Виды психики: на пути к пониманию сознания. – М.: Идея пресс, 2004. – 184 с.

5. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 183 с.

6. Найдоски Т. Психорегуляция как метод повышения эффективности тренировочной деятельности юных шахматистов: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1997. – 125 с.

7. 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.

8. Тихомиров О.К. Психология мышления. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 110 с.

9. Узнадзе Д.Н. Общая психология. – СПб.: Питер, 2004. – 403 с.

References

1. 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.

2. 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.

3. Vershinin M.A. Razvitie tvorcheskogo potentsiala metodami samoregulyatsii pri podgotovke yunyh shahmatistov 12–16 let [The development of creative potential by self-control methods when training young chess players of 12–16 years]. – Fundamental research, 2014, no 11, pp. 161–164.

4. Denet D. Vidy psihiki: na puti k ponimaniu soznaniya [Kinds of mind: toward understanding consciousness]. M., 1981. pp. 184.

5. Krogius N.V. Psihologiya shahmatnogo tvorchestva [The psychology of chess creativity]. M., 1981. pp. 183.

6. Naydoski T. Psihoregulyatsiya kak metod povysheniya effektivnosti trenirovochnoy deyatelnosti yunyh 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.

7. Neverkovich S.D. Metodika izucheniya elementov refleksivnogo analiza u yunyh shahmatistov [The methods of studying the elements of young chess players' reflexive analysis]. – Questions of psychology, 1996, no 3, pp. 94–100.

8. Tihomirov O.K. Psihologiya myshleniya [The psychology of thinking]. M., 1984. pp.110.

9. Uznadze D.N. Obschaya psihologiya [General psychology]. Spb., 2004. pp. 403.

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;

Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой спортивного менеджмента и экономики, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Работа поступила в редакцию 06.03.2015.