

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ШАХІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті розглянуті основні проблеми психологічної підготовки юних спортсменів-шахістів до змагальної діяльності. Проаналізовані результати емпіричного дослідження, проведеного автором з метою виявлення рівня сформованості самоконтролю, саморегуляції та визначення рівня тривожності у юних шахістів при підготовці до змагальної діяльності. Отримані результати продемонстрували підвищений рівень тривожності та відсутність достатньо розвинених навичок концентрації уваги, саморегуляції та самоконтролю. Автором були сформульовані рекомендації щодо поведінки та саморегуляції в період змагальної діяльності юних спортсменів-шахістів.

Ключові слова: юні спортсмени-шахісти, змагальна діяльність, саморегуляція, самоконтроль, концентрація уваги, тривожність.

Актуальність та доцільність дослідження. Психологія – невід'ємна частина шахів. Загально визнаним є той факт, що сучасна система підготовки юних шахістів повинна будуватися з урахуванням всіх психічних процесів дитини, її діяльності та індивідуально-психологічних особливостей.

Про актуальність даного підходу свідчить те, що навчання юних шахістів, яке враховує індивідуальні особливості розвитку психіки, дозволить реалізуватися кожному учневі, в максимальній мірі розкрити всі внутрішні ресурси, дасть можливість для самореалізації. У партії переможе не тільки висококваліфікований спортсмен, а психологічно стійка особистість. Кожен шахіст може згадати моменти, коли за дошкою сильна напруга не давала отримати той результат, який був потрібен.

Найсильніші шахісти світу приділяють особливу увагу психологічній підготовці. У юних шахістів результат виступу в змаганнях має прямо пропорційну залежність від сили мотиваційної установки до досягнення успіху, впевненості в собі та стресостійкі. Уміння володіти собою і досягати результатів, зберігаючи концентрацію залежить від досвіду участі юних шахістів у змаганнях, задля участі в яких і потрібна спеціальна підготовка. Змагання шахістів відрізняються тривалістю та інтенсивністю, що пов'язане з високим рівнем психологічної напруженості, тому психологічно-індивідуальна підготовка є важливим аспектом методики навчання, особливо юних спортсменів [3, с.352].

Аналіз останніх публікацій. В різний час питаннями підготовки спортсменів займалися такі відомі тренери та шахісти, як В.А. Алаторцев, А.А. Альохін, М.М. Ботвинник, М.А. Вершинін, Н.А. Головка, М.І. Дворецький, Б.А. Злотник, А.А. Котов, Ем. Ласкер, Н.В. Крогіус та ін. Розгляд окремих аспектів навчально-тренувального процесу початківців шахістів містяться в роботах цілого ряду вчених: необхідність врахування психологічних аспектів в процесі тренування шахістів (Н.В. Крогіус, Е.Е. Васюкова); навчання юних шахістів з пріоритетним розвитком різних видів пам'яті (А.А. Барташніков); вивчення особливостей формування самоконтролю та рефлексії у юних шахістів в ході вивчення шахового матеріалу (О.В. Самородної, Е.Н. Кучумова); методика індивідуалізованого навчання шахів дітей (В.С. Анішева) [1, с. 8].

На сьогодні було проведено значну кількість досліджень, присвячених мисленню шахістів, психолого-педагогічних проблем їх навчання і вдосконалення майстерності (В.А. Алаторцев, А.А. Котов, Н.В. Крогіус та ін.) [7, с. 36], але недостатньо вивченою залишається проблема психологічної підготовки юних спортсменів-шахістів до змагальної діяльності, що і зумовлює актуальність даного дослідження.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою нашого науково-педагогічного дослідження є визначення особливостей психологічної підготовки юних спортсменів-шахістів до змагальної діяльності та обґрунтування програми її оптимізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що характер людини, яка займає активну життєву позицію, залежить від рівня розвитку самосвідомості (В. А. Петровський, Л. І. Лубишева, В. А. Сластьонін, Л. А. Подимова, А. В. Лотоненко та ін.) [9, с. 267]. Дослідженню впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів на досягнення у спорті досліджують такі вчені, як Н. А. Бондаренко М. С. Полішкіс, 0. В. Дашкевич, О. Полянченко, С. Грона, 1. А. Клесов. Проте характеристика окремих видів спорту потребує порівняльного аналізу, у зв'язку з чим особливої актуальності набувають питання індивідуально-психологічних

особливостей спортсменів із різних видів спорту у порівнянні з їх результативністю та ефективністю у спортивній діяльності.

Слід відзначити, що в інтелектуальних видах спорту досягнення успіху залежить від розвитку розумових та інтелектуальних здібностей людини у віковому аспекті та їх підтримка протягом усієї спортивної кар'єри.

Узагальнення теоретичного матеріалу дозволило встановити, що багаторічна підготовка в інтелектуальних видах спорту (шахах) має специфічний розподіл, який охоплює чотири етапи – етап базової підготовки, етап поглибленої підготовки, етап спортивного удосконалення та етап підвищення спортивної майстерності. Такий підхід до структури багаторічної підготовки співпадає з побудовою процесу багаторічної підготовки, представленою М.Я. Набатниковою та В.П. Філіним, який базується на основних методичних підходах, які орієнтовані на досягнення найвищого результату відповідно до вікових обмежень, а саме – зон оптимальних можливостей спортсмена [3, с. 380].

Особливістю 4-етапної структури багаторічного процесу підготовки спортсменів-шахістів полягає у визначенні і дотриманні трьох рівнів підготовки: початкового – характеризується базовою підготовкою, основного – примітний фундаментальною підготовкою, вищий – акцент на вдосконаленні фундаментальної підготовки [4, с. 218].

Структура багаторічної підготовки в спортсменів-шахістів визначається у відповідності із сенситивними періодами розвитку інтелектуальних якостей, які з віком не просто зростають, але й змінюються. Кожний етап підготовки вирішує ряд загальних і специфічних завдань, які пов'язані з формуванням особистості, базових і фундаментальних знань, умінь та навиків у відповідності з психолого-педагогічними особливостями та специфіки змагальної діяльності. З метою більш ефективної підготовки та корекції ходу індивідуального навчально-тренувального навантаження, необхідно здійснювати діагностування творчих здібностей спортсменів, визначати недоліки та переваги гри особи, її мислення та характеру.

Етап початкової підготовки є одним з найбільш важливих і виступає своєрідним підготовчим періодом для багаторічної підготовки, оскільки протягом перших двох років тренувань закладається повноцінний фундамент для майбутніх досягнень, а саме – основа для подальшого оволодіння інтелектуальною майстерністю ігри в шахи. Він охоплює 2 роки навчання дітей віком 6-7 років, передбачає досягнення початкового рівня підготовки за рахунок планування тренувань у 6 та 8 год. на тиждень, вирішуючи загальні завдання, які пов'язані з базовими знаннями та основами техніки гри. У тому числі [5, с. 445]:

- формування знань з історії розвитку інтелектуального виду спорту та основ правил гри;
- розвиток творчих здібностей, навиків логічного та абстрактного мислення дітей, розумових та інтелектуальних можливостей дітей;
- формування базових знань, умінь і навичок гри у відповідності до особливостей інтелектуального виду спорту;
- ознайомлення з початковими тактичними та стратегічними прийомами гри;
- започаткування навиків з практичної гри на рівні початківця;
- формування стійкого інтересу та мотивації до занять інтелектуальними видами спорту;
- зміцнення фізичного та психічного здоров'я;
- формування знань та умінь організації активного дозвілля, мотивації та потреби до здорового способу життя;

Початок занять шахами у шестирічному віці відноситься до видів спорту з ранньої спеціалізації. Тому на даному етапі підготовки доцільно здійснювати різнобічний розвиток розумових і фізичних якостей шляхом спеціально підібраних вправ спрямованих на розвиток пам'яті, уваги, логічного мислення, антиципації та вміння планувати свої дії, а також вміння приймати рішення. Це пов'язано з тим, що у шестирічному віці йде інтенсивне зростання та розвиток всіх функцій і систем організму дітей. В цьому віці діти легко «схоплюють»

навчальний матеріал, а здобуті практичні навички закріплюються на десятки років вперед [7, с. 99]. Також вони набувають підвищеної здатності до швидкої орієнтації в технічно складних позиціях гри у шахи, точного розрахунку форсованих варіантів, зокрема в цейтнотних і наближених до них обставинах, здатності інтуїтивно знаходити оптимальні рішення. Однак тривалість активної уваги, зосередженість і розумова працездатність є невеликою і знаходиться у межах до 15 хв., тому фізичне навантаження планується у невеликому обсязі й помірній інтенсивності. Для вирішення поставлених завдань система підготовки в юних спортсменів шахістів повинна супроводжуватись розвитком особистісних психологічних якостей дитини.

Відзначимо, що до особливостей виховання і психологічної підготовки юних шахістів до змагань відносяться [8, с.118]:

1) Розвиток концентрації та об'єму уваги (недостатня увага юного шахіста загрозам противника – причина програшу)..

2) Квапливість юного шахіста під час шахової партії, що є найбільш поширеною проблемою юних шахістів.

3) Невисока концентрація уваги юного шахіста під час шахової партії.

4) Невпевненість юного шахіста в собі. Для спортсмена-шахіста віра в себе, у власні сили і можливості має найважливіше значення. Тривожність та страх під час партії – причина багатьох шахових поразок.

У психологічній підготовці юного шахіста можна виділити такі компоненти:

- базову психологічну підготовку яка включає розвинення таких специфічно важливих для нього психічних функцій і якостей, як логіка мислення, уважність, пам'ять, уява, здатність до самоаналізу, цілеспрямованість, ініціативність;

- психологічну освіту;

- формування вмінь регулювати свій психологічно-вольовий стан, зосереджуватися перед партією, мобілізувати сили під час партії, протистояти несприятливим впливам тощо;

- психологічну підготовку до занять, яка забезпечує їх максимальну ефективність;

- психологічну підготовку до і під час змагань, що ґрунтується на базовій підготовці, забезпечує оптимальну готовність шахіста до спортивної боротьби та включає в себе:

1) самоаналіз, самооцінка;

2) вивчення і розуміння особливостей поведінки суперників у різних ігрових ситуаціях, становлення їх до власної гри, їхню самооцінку та становлення до досягнень і гри інших шахістів;

3) дослідження особливостей взаємодії суперників у процесі боротьби.

З метою дослідження основних психологічних труднощів, що виникають у дітей в процесі навчання гри в шахи та підготовки до змагань, нами було проведено практичне дослідження, з метою визначення рівня сформованості саморегуляції у юних шахістів у процесі початкового рівня навчання гри у шахи. У дослідженні брали участь 30 дітей у віці 7 років (учнів початкового рівня Шахового клубу «Ферзь» м. Одеса.

Основні завдання дослідження – визначити рівень сформованості саморегуляції, самоконтролю та тривожності у дітей 6-7 років, та з'ясувати їх вплив на ефективність процесу навчання дітей гри у шахи на початковому рівні.

З метою діагностики рівня сформованості концентрації уваги, саморегуляції, самоконтролю та наявності тривожності, у юних спортсменів-шахістів було проведено тестування дітей за методиками: «Графічний диктант» С.Г. Шевченко [6, с. 28], «Дитячий варіант особистісного тесту Р. Кетелла», методика Н.В Ульєнкової «Палички - рисочки», тест тривожності Р. Теммла, М. Дорки, В. Амен [2, с. 36].

У результаті проведення діагностики рівня здатності до саморегуляції з використанням дитячого варіанту особистісного тесту Р. Кетелла, були отримані наступні результати: у 16,5% молодших школярів виявлено високий рівень розвитку самоконтролю, що свідчить про їх вміння пристосовуватись та

контролювати свою поведінку. Ці учні мають високий рівень розвитку вольових якостей. Вони емоційно стійкі при зіткненні з труднощами, вміють регулювати свою поведінку, ініціативні, самостійні, наполегливі, активні, відрізняються пошуковим адекватним поведінкою. В їх роботах також не спостерігалось помилок.

У 43,6% дітей було виявлено середній рівень розвитку самоконтролю. Вони досить легко впоралися з тестом, також, у них спостерігається високий рівень розвитку сміливості, ініціативності, самостійності, діловитості, впертості, однак вони не можуть використовувати дані якості при подоланні труднощів. Це призводить до невдоволення іншими, але в собі вони не бачать причини неуспіху. Слід зазначити, що в їх тестах досить багато помилок, що демонструє недостатній рівень сформованості їх здатності до самоконтролю.

У 39,9% учнів виявлено низький рівень розвитку самоконтролю, що говорить, про слабкий розвиток їх вольових якостей, нерішучість, або відсутність впевненості в своїх можливостях, отже ці діти вимагають підтримки з боку товаришів, дорослих. Для них характерна емоційна нестійкість, низький рівень саморегуляції, що позначається на якості виконання будь-якого завдання. Представники цієї групи губляться при виникненні труднощів і, як правило, мають низький рівень розвитку таких якостей, як самостійність, рішучість, організованість, наполегливість. Ці учні мають низьким рівнем розвитку здатності до вольових зусиль. Вони так само допустили велику кількість помилок при виконання тесту.

Проведення діагностики саморегуляції юних шахістів за методикою «Графічний диктант», продемонструвало, що у 10,2% дітей переважає високий рівень самоконтролю, ці діти можуть добре орієнтуватися в просторі. Так само вони вміють уважно слухати і точно виконувати вказівки дорослого, правильно, самостійно діяти.

Для 52,4% юних шахістів характерний середній рівень самоконтролю, такі діти, часто вислуховують дорослого до кінця, намагаються самостійно виконати завдання, але не завжди у них вистачає сил перевірити себе.

У 37,4% юних шахістів спостерігається низький рівень самоконтролю. Дуже часто таким учням не вдається швидко виконати завдання, так як їм деколи буває дуже складно налаштуватися на роботу.

Отримані результати демонструють нам наявність певних складнощів у юних шахістів з самоконтролем. Високий рівень самоконтролю характерний лише для кожного десятого учня.