

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ПІД ВПЛИВОМ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ШАХІВ

Матлаш В.А., старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Харченко С.М., старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми На початку третього тисячоліття з новою гостротою постали питання психічного здоров'я, збереження професійного довголіття, максимального використання людських ресурсів без шкоди для самої людини. Вимоги, пред'явлені тим або іншим видом спортивної діяльності до людини, розвивають і різні психічні функції, вольові якості, які набувають визначену конкретну специфіку [5]. Шахи в нашому житті посіли значне місце. Вони допомагають формувати в молоді як зацікавленість до розумової праці, так і культуру особистості. Підвищення інтелекту створює умови для формування особистісних рис громадянина України, які включають національну самосвідомість, духовність та культуру.

Емоційний стан шахіста весь час змінюється в залежності від ходу поєдинку і рідко доходить до стадії ефекту або повної апатії. Тому у шахах рівноцінний компонент усього тренувального процесу є психологічна підготовка [1; 4]. Психологічна підготовка шахістів проявляється в напружених відповідальних іграх.

Психологічна підготовка спортсменів є педагогічним процесом. Всі принципи підготовки взаємопов'язані і взаємообумовлені. Порушення одного із них ускладнює реалізацію других [6]. Психолого - педагогічна підготовка – це сукупність психолого-педагогічних міроприємств і відповідних умов спортивної діяльності в житті спортсменів, спрямованих на формування у них таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особистості, які забезпечують успішне рішення задач тренування і участі у змаганнях [3].

Різні ігрові ситуації викликають у спортсменів бурну радість або відчай, задоволення або розчарування, агресію або злість. Дуже важливо, щоб емоції не деформували, а служили мобілізуючим фактором. Лише через емоції гравець може зрозуміти, що наступає вирішальний, кульмінаційний момент у грі. Саме емоції (а не техніка, тактика, фізична підготовка) будуть сприяти мобілізації всіх сил для перемоги [4].

Шахи - один із засобів, що використовують для розвитку інтелектуальних здібностей людини. Надзвичайно важлива роль шахів у формуванні особистості, здатної виробляти дії подумки. Гра у шахи розвиває логічне, творче, комбіноване мислення як у початківців, так і у шахістів основного рівня навчання. Виховує посидючість, увагу, вдумливість, уяву. Тренує оперативну пам'ять.

Протягом навчання у шахових гуртках та секціях формуються багато життєво потрібних навичок. Заняття шахами розвивають наполегливість, витримку, цілеспрямованість, формують характер, дають простір творчій фантазії.

Мета статті. Визначити вплив використання спеціалізованих вправ та методів на покращення результатів психологічної підготовленості студентів аграрного університету під впливом секційних занять з шахів.

Результати теоретичного дослідження.

Психологічна підготовка допомагає створити такий психологічний стан, який сприяє з одного боку найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості, а з іншого - дозволяє протистояти змаганням, є збиваючим чинником перед змаганням (невпевненість у своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбуджуваність) [4].

Умовно психологічну підготовку поділяють на два етапи: загальну психологічну підготовку до змагань (гри) та психологічну підготовку до конкретного змагання (гри). На першому етапі підготовки формуються такі якості, дисциплінованість, наполегливість, завзятість, працелюбність,

упевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, здібність до максимального вияву своїх фізичних можливостей, воля до перемоги тощо.

Психологічна підготовка шахіста до конкретного змагання здійснюється шляхом: осмислення задач, які поставлені перед наступною грою, і вивчення особливостей гри суперника і підготовка до гри з урахуванням їх; вірної оцінки своїх можливостей; подолання негативних емоцій, твердої впевненості у виконанні поставлених задач у майбутній грі [2].

Для переборювання негативного емоціонального стану і регулювання їх, необхідно використовувати прийоми, систематизовані О.А. Черніковою:

1. Шахіст зовнішньо не повинен виражати ні сильні переживання, ні невпевненість, мімікою, рухами старатися виразити стан впевненості.
2. Регулювати дихання за допомогою спеціальних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю, частоті, ритму, тривалості.
3. Застосовувати спеціальний масаж, який дає заспокійливу або збудливу дію.
4. Вплинути на різні аналізатори, в першу чергу на зір і слух.
5. Нарешті, підбадьорити, заспокоїти, порадувати словами. Велику роль грає само-наказ, само-підбадьорювання, само-спонування: «Я виграю», «Я повинен», «Я досягну» і т.п.
6. Розсудливо змінювати напрямок і зміст думок і уявлення. Щоб перебороти перед ігрове хвилювання, спортсмени часто згадують про успішно проведені ігри, про своїх друзів, приємно проведеному часі.
7. Змінювати спрямованість і зосередженість уваги. Зосередження уваги на негативних переживаннях посилює їх, відволікання - послаблюється.
8. Застосовувати методи аутогенного тренування. Психологічна підготовка здійснюється на протязі всієї багаторічної підготовки та тренувальних заняттях - тренувальних зборах, змаганнях.

На думку В.В. Медведева, найважливішою якістю шахістів є добре розвинуте сприйняття, в тому числі зорове сприйняття. Велике значення має високий рівень розвитку уваги, тактичного мислення, пам'яті, уявлення,

здатність керувати своїми емоціями. Саме в тактичних діях шахістів реалізується їх творче мислення, пам'ять, уявлення.

Методика та процедура дослідження

Дослідження проводилося в 3 етапи на базі Сумського національного аграрного університету, в якому приймали участь дві групи: (експериментальна група) та (контрольна група). У процесі тренування та проведення дослідження брали участь також і інші тренери та викладачі, які працюють зі студентами. Контрольна група займалася за традиційною програмною методикою і виконувала вправи в процесі заняття. Експериментальна ж група займалася відповідно до запропонованої методики і виконувала спеціалізовані вправи на розвиток сенсорної системи, уваги, емоційних якостей як перед початком, так і по закінченню тренувань.

Для дослідження ***«розподілу і перемикання уваги»*** успішно застосовувалася методика Р. Антіпова «відшукування чисел з перемиканням уваги по червоно-чорних таблицях». Дослідження проводиться за допомогою спеціальних бланків, на яких 25 червоних і 24 чорних числа. За відсутності бланків можливе застосування таблиць, намальованих на ватмані.

Випробовувані повинні відшукувати поперемінно червоні числа в зростаючому ступені (від 1 до 25), чорні в убуваючому порядку (від 24 до 1) протягом 5 хвилин, записуючи результат стовпцями.

Завдання спочатку випробується по початковому бланку протягом 3 - 4 хвилин, при цьому даються необхідні роз'яснення, а потім двічі повторюється по 5 хв, як два контрольні завдання (по різних бланках). Для оцінки (по спеціальній номограмі, розрахованій Р. Антіповим) використовується кращий результат з двох контрольних завдань. Наближена оцінка може бути виставлена і за допомогою спеціальної таблиці, де дається оцінка в балах за кількість правильних відповідей (к-ть вірних відповідей: 4-12 це 1-3 балів - низький рівень; 18-31 це 4-5 б. - середній; 32-43 це 6-7 б. - помірний; 44-48 це 9-8 б. - високий) в якій узагальнені матеріали обстеження спортсменів.

Тестування «Зорової пам'яті» Суть завдання в пред'явленні на 30с плаката (на листі ватману), на якому в 16 клітках 7 простих фігур. Потрібно запам'ятати, які фігури намальовані, в яких клітках вони знаходяться. Потім протягом 45с на бланках, де заздалегідь підготовлені грати з 16 клітками, відтворити, що запам'ятали. Завдання виконуються двічі по аналогічних плакатах (або висвіченням за допомогою діапроектора). Перед другим пред'явленням проводиться інструктаж.

Оцінка в умовних балах виводиться за наслідками виконання двох завдань. Інструкція: «Зараз вам будуть по 30 с показувати плакати з малюнками. Постарайтеся запам'ятати, які це фігури і як вони взаємно розташовані. Потім буде подана команда «Малюйте!», і ви на своїх бланках намалюйте, що запам'ятали. На зарисовку дається 45с. Які питання? (Відповіді на питання.) Приготуватися! Показуємо першу таблицю. (Включити секундомір.) Стоп! Покладіть олівці! (Пауза 30 с.).

Проведення тестування шахістів на початку навчально-тренувального року по тесту «Відшукування чисел з перемиканням уваги по червоно-чорних таблицях» дало наступні результати (Табл. 1).

Таблиця 1.

Результати тесту "Відшукування чисел" К та Е груп (у %)

Рівні	Низький		Середній		Помірний		Високий	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
До експ-ту	26,6	60,0	6,7	13,3	66,7	26,7	0	0
Після екс-ту	0	46,7	13,4	26,7	53,3	26,7	33,3	0

Проведення тестування шахістів на початку навчально-тренувального року по тесту "Відшукування чисел" дало наступні результати: низький рівень експериментальної групи склав 26,6%, в контрольній 60,0%; середній показник в експериментальній групі становив - 6,7%, в контрольній - 13,3%; помірний дещо вище в експериментальній - на 66,7%, в контрольній - 26,7%; а на високий рівень, як показують дані таблиці 1, не було жодного з респондентів. У середньому це досить невисокий рівень концентрації уваги.

Проведення тесту "Відшукування чисел" з вихованцями експериментальної групи через 6 місяців занять зі спеціалізованими вправами та методиками дало наступні результати: експериментальна група взагалі не мала низького рівня, проте контрольна знизилася свої показники на 13,3%; на середньому рівні в експериментальній групі збільшилось на 6,7%, контрольна підвищила на 13,4%, показники помірного рівня в експериментальній групі знову знизився на 13,4%, а контрольна залишилася без змін - 26,7%; на високий рівень піднялась експериментальна група -33,3%, а контрольна не показала вищих результатів. Це свідчить про досить високий рівень концентрації уваги експериментальної групи.

Підрахунок результатів зорової пам'яті складав наступні результати (Табл. 2): до експерименту у контрольній групі низький рівень становив - 26,7%, в експериментальній - 20,0%; середній показник в контрольній - 60,0%, а в експериментальній - 66,7%, помірним рівнем в контрольній та експериментальній групах володіли -13,3%.

Таблиця 2.

Результати зорової пам'яті контрольної та експериментальної груп (у %)

Рівні	Низький		Середній		Помірний		Високий	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
До експ-ту	20,0	26,7	66,7	60,0	13,3	13,3	0	0
Після експ-ту	0	26,7	6,6	66,7	66,7	6,6	26,7	0

Після проведення дослідження картина дещо змінилася, особливо в експериментальній групі, її показники на низькому рівні зникли, зменшився середній рівень на 61,1%, проте помірний виріс на 53,4% і навіть показники високого рівня досягли 26,7%; контрольна група майже свої показники не змінила, залишилася в більшості на низькому рівні.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, проведення нами на протязі 6 місяців занять з використанням спеціалізованих вправ спрямованих на розвиток переключення уваги,

сприйняття часу, зорової пам'яті, наполегливості сприяло підвищенню рівня психологічної підготовленості студентів, що займаються в секції з шахів.

Використання спеціалізованих вправ на кожному занятті сприяло підвищенню інтересу у тих, хто займається, до занять шахами взагалі, про це свідчить відвідування занять. В процесі тренувань підвищився рівень тактичної підготовленості, шахісти стали більш уважними, у них покращились пам'ять, увага, передбачення дій суперника та попередження їх.

Всі ці отримані результати дослідження свідчать про високий рівень психологічної підготовленості і вказують на те, що використання психотехнічних вправ повинно увійти в навчально-тренувальний процес шахістів, для покращення процесу підготовки взагалі і спортивних результатів зокрема.

Використані джерела.

1. Демчишин В.В. Повний курс шахмат / В.В. Демчишин, Р.С. Мозола, Ю.М. Панишко // К.: - Рад, школа, 1992. - 191 с.
2. Железняк Ю.Д. Полный курс шахмат: 64 урока для новичков: / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов // М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
3. Кососов А. Когнітивні здібності як ресурс подолання стресових ситуацій в спорті / А. Кососов // Матеріали Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту Львів „Молода спортивна наука України”, 2004. - вип. 8. том. 1. - С-180-183.
4. Рыбаков В.В. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации / В.В. Рыбаков, П.Е. Медведев, И.Н. Алёшин, А.Д. Сидоров // Теория и методика физической культуры, - 2000. - № 4. - С. - 57-60.
5. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.

6. Худадов Н.А. Основы психологической подготовки / Н.А. Худадов // Психология : [Учебник для студентов ИФК / под ред. П.А. Рудика]. - М: Физкультура и спорт, 1994. - С. – 438 - 459.

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Сергій Миколаєвич

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Матлаш Віталій Анатольович

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Рибалко Петро Федорович - к. пед. н., доцент кафедри ТМФК СумДПУ імені А.С. Макаренка, інститут фізичної культури, та ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

Матлаш Віталій Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Марченко Сергій Миколайович – старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.