

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ЧАСТЬ I

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
16 - 18 мая 2017 г.*

выпуск 21

Под общей редакцией профессора М.В. Темлянцева

**Новокузнецк
2017**

ББК 74.580.268
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор М.В. Темлянецв,
канд. ист. наук, доцент А.В. Шмыглева,
канд. пед. наук, доцент Н.А. Позднякова,
ст. преподаватель С.А. Ковалева

Н 340 Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды
Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и
молодых ученых / Сиб. гос. индустр. ун-т; под общ. ред.
М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2017.
Вып. 21.– Ч. I. Гуманитарные и экономические науки.– 457 с.,
ил.– 4, таб. – 2.

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Первый том сборника посвящен актуальным вопросам в области гуманитарных наук: социально-гуманитарным дисциплинам, социологии и политологии, правоведения, психологии и педагогики.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2017

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Безбокова И.В., Филинберг И.Н.

*Сибирский государственный индустриальный университет, г.
Новокузнецк, e-mail: irina-sonne@mail.ru*

Статья посвящена вопросам подготовки шахматистов к соревнованиям.

Ключевые слова: шахматы, морально-волевые качества, само регуляция, спортивная форма, спортивный результат.

Считается, что невозможно достичь высоких, стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Там проверяются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки теоретической, спортивной и психологической подготовки, воспитываются волевые качества, проверяется спортивная форма. Высшая спортивная форма характеризуется состоянием наибольшей работоспособности и определяется совокупностью компонентов подготовленности, в частности психологической подготовкой.

Психофизиологический настрой спортсмена напрямую связан с центральной нервной системой, поэтому очень важно регулировать режим тренировок и отдыха спортсмена, так как все они имеют разные темпы становления спортивной формы и динамику работоспособности центральной нервной системы, что требует особого внимания тренера. Прежде всего, спортсмена надо подготовить к возможным отклонениям от моделированных условий, неожиданным ситуациям и непредвиденным трудностям.

В процессе подготовки к соревнованиям необходимо соблюдать следующее:

- свести к минимуму отрицательные психогигиенические воздействия: работать на преодоление психологической несовместимости;
- организовать разнообразную культурно-массовую программу, отдых и развлечение для спортсменов.

Необходимо учитывать не только точное время старта, но и возможную продолжительность соревнования, создавая у спортсмена мощный психологический настрой на высокий результат в определённое время. Накануне старта обычно спортсмен ощущает высокую нервность, для того что-бы её снять рекомендуются занятия различными видами спорта: например, сноубординг, лыжи, настольный теннис, бадминтон, игра в футбол, плавание. Это помогает спортсмену отвлечься и привести мысли в порядок.

Основой для психологической подготовки спортсменов является воспитание таких волевых качеств как: сила воли, настойчивость, решительность, хладнокровии самообладание, уверенность в своих силах и стремление к победе.

Помимо воспитания морально-волевых качеств, необходимо изучать шахматные партии своих потенциальных соперников, их психологические особенности. Чем лучше спортсмен знает своего противника, тем легче ему бороться с ним, вследствие чего одержать победу.

Очень важно воспользоваться советами спортивного психолога. Задача спортивного психолога - помочь шахматисту накопить такой запас воли, который поможет одержать победу над самим собой в самых сложных ситуациях, когда мышлению начинают мешать сомнения и страх.

При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения - это тоже область деятельности спортивного психолога.

Шахматы - один из самых сложных видов спорта по наличию умственных и психических нагрузок, поэтому так необходимо помимо освоения методик саморегуляции вводить занятия с физическими нагрузками (бег, подвижные игры). Оптимально подобранные физические нагрузки положительно влияют на самочувствие, они придают уверенность и снимают психологическое напряжение, которое обычно накапливается за период участия в соревнованиях. Зная психологические особенности спортсмена индивидуально к каждому можно найти эффективный подход, сказывающийся на его профессиональном росте.

Вывод. Исходя из вышесказанного, можно говорить о том, что для достижения максимального спортивного результата в подготовке шахматистов необходимо гармоничное сочетание трех составляющих: технико-тактической, физической и психологической подготовок.

Библиографический список

1. Давыдов В.В. Психологическая теория учебной деятельности и методов начального обучения, основанных на содержательном обобщении. -Томск: Пеленг, 1992, 112 с.
2. Особенности психического развития детей 6-7-летнего возраста / Под ред. ДБ. Эльконина, А.Л. Венгера; Науч.-исслед. ин-т. Общей и педагогической психологии Акад. пед. Наук СССР. - М.: Педагогика, 1988. 136 с.
3. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М.: Физкультура и спорт, 1981. 183 с.
4. Тихомиров О.К. Психология мышления: Учебное пособие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 272 с.

УДК 794.1:159.913

Содержание:

Киселева Н.В., Литвинова Е.Ю.

Непрерывное образование: социально-психологический
подход исследования..... 221

Емец Е.В., Мороденко Е.В., Медовикова Е.А.

Практико-ориентированная система обучения – важный шаг
в развитии личностного потенциала..... 224

Матвеева И.А., Березовская Э.И.

Социоестественная история на уроках истории..... 227

Замуленко Е.А., Филинберг И.Н.

Влияние шахматной игры на развитие творческого
потенциала личности..... 229

Безбокова И.В., Филинберг И.Н.

Особенности психологической подготовки шахматистов
к соревнованиям..... 232

Замуленко Е.А., Филинберг И.Н.

Особенности психологической подготовки спортсменов
к шахматным соревнованиям..... 234

Камбалина О.М.

Самопрезентация ученика через устный ответ..... 236

Аксенов Г.А.

Воспитательная работа как категория теории воспитания..... 238

Сорокин С.В., Тарасевич М.В., Свинаренко В.Г.

Педагогические условия организации социально-
образовательной работы с обучающимися
по программам повышения квалификации..... 242

Сорокин С.В.

Модели фасилитации и акместановления в социально-
образовательной работе с обучающимися по программам
повышения квалификации..... 245

Тарасевич М.В.

Персонифицировано-адаптивная модель самореализации
обучающегося по программам повышения квалификации..... 249

Прокудин Р.Б.

Социализация в уровневой модели детерминации
категориального аппарата педагогики..... 251

Барсукова Д.А.

Особенности определения педагогических условий
оптимизации физического воспитания в ДЮСШ..... 254

Зырянов Г.А.

Воспитание как функция работы классного руководителя..... 257

Научное издание

НАУКА И МОЛОДЕЖЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Часть I

*Труды Всероссийской научной конференции студентов,
аспирантов и молодых ученых*
Безбокова И.В., Филинберг И.Н.

Выпуск 21

Под общей редакцией М.В. Темлянцева
Технический редактор Г.А. Морина
Компьютерная верстка Н.В. Ознобихина

Подписано в печать 21.08.2017 г.
Формат бумаги 60х84 1/16. Бумага писчая. Печать офсетная. Усл.
печ. л.26,81 Уч.-изд. л.29,26. Тираж 300 экз. Заказ № 408

Сибирский государственный индустриальный университет
654007, г. Новокузнецк, ул. Кирова, 42 Издательский
центр СибГИУ