

**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. Темлянец,  
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 СПОРТСМЕНОВ К ШАХМАТНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Замуленко Е.А., 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, психологическая подготовка, само регуляция, концентрация внимания, мотивация.

Вопросы психофизиологической тренировки шахматиста, направленные на повышение внутренней помехоустойчивости должны учитывать индивидуальные особенности психологического состояния шахматистов. Каждый шахматист должен найти свои собственные приёмы для уничтожения после проигрыша отрицательного эмоционального следа, для восстановления нормального эмоционального и психического состояния.

К психологической подготовке спортсменов перед игрой можно отнести тренировку на *концентрацию*. Причем не временная, достигнутая за счет волевого усилия, а прочная, на 24 часа в сутки, т.е. длительное, даже постоянное и предельное внимание к своему совершенствованию в спорте. У обычного спортсмена, как и у обычного человека, концентрация динамична. Поэтому зачастую можно услышать, как теннисисты оправдывают провалы в своей игре потерей концентрации. Спортсмен, ставящий перед собой высшие цели, воспитывает в себе абсолютную концентрацию. Первые шаги на этом пути: ведение личного дневника, самоизоляция, ограничение повседневного общения с людьми. М. Ботвинник: Шахматы – это не только борьба умов, но и борьба нервов. [4, С. 168].

*Установка-мотивация.* Спортсмен-чемпион нацелен на обязательное достижение успеха и в спорте, и в жизни за рамками спорта. Гарри Каспаров говорил: «Слабости характера обычно проявляются во время шахматной партии» [3, С. 256].

*Профессионализм.* Это не просто профессиональное отношение к спорту, но и умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни (имидж, поведение, режим, питание и пр.).

Стоит заметить: профессионалами не рождаются – ими становятся. Даже сверходаренному от природы спортсмену не удастся дойти до своей вершины, если его одаренность не будет опираться на фундамент профессионализма.

*«Закрытость» («замаскированность»):* спортсмен-чемпион, которого знают и изучают тысячи людей, в целях собственной безопасности со временем вырабатывает определенный искусственный внешний образ. Этот образ обеспечивает спортсмену чувство дистанции от основной массы людей, защиту от ненужного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь и в саму деятельность,

особенно в условиях ответственных соревнований. Спортсмены-чемпионы «закрываются» от конкурентов и их «команд» (тренеров, психологов, врачей), судей, журналистов, болельщиков, зрителей. Закрывают информацию о себе и прежде всего о травмах, недомоганиях, переживаниях и т.д.

Еще одно качество необходимое для подготовки к соревнованиям – *ритуалом*. О нем мы говорили в отдельном посте.

Также спортсмену необходима выработанная «сопротивляемость» – природным инстинктам, собственным комплексам, условиям современного спорта (жесткая конкуренция, закулисная борьба, подлое судейство, враждебность соперников, болельщиков, прессы). «Без внутренних сил к сопротивлению, – говорил А. Карпов, – в «больших» шахматах путь один – в дурдом».

В экстремальных условиях длительных соревнований подавляющее число спортсменов не способно выдержать нагрузку без сбоев в своем состоянии и в выступлении. Большинство спортсменов к последним дням Олимпиады болеет (простужаются, температурят, травмируются и пр.), допускает нервные срывы и т.п. И лишь спортсмены-чемпионы способны в подобных условиях не ухудшать свою деятельность и в итоге побеждать, и обеспечивается это за счет вышеперечисленных качеств, одним из которых является сопротивляемость.

Ну и последнее качество, необходимое спортсмену по шахматам это – *стабильность*. Спортсмены-чемпионы стабильны в своей спортивной деятельности, они никогда не опускаются ниже определенного уровня, в проявлении бойцовских качеств и технико-тактического мастерства. Не случайно именно в спорте родилась поговорка: «Класс не пропьешь». Также спортсмены-чемпионы стабильны в своем поведении, проявлениях характера, в основе которых жесточайший самоконтроль. Отсюда исключительная привлекательность их внешнего «образа», в котором легко читается огромная скрытая сила, уверенность в себе, энергия. Воспитать «стабильность» как качество личности возможно только одним способом – годами непрерывной тренировочной работы, к которой способны единицы. Спортсмены-чемпионы работают с полной отдачей и тогда, когда впереди нет стимула – очередного крупного соревнования. Именно это умение быть постоянно мотивированным на каждодневную «работу в году» (так ее называют в спорте) и выполняемое в этих условиях огромное количество работы в тренировочном зале и создает фундамент побед, делает спортсмена чемпионом и, в частности, формирует у него важнейшее качество личности – стабильность.

Подробно о культуре шахматного творчества пишет Е.А. Николаев. Он первый среди исследователей шахматной интуиции подверг ее философскому анализу. Ему удалось обобщить опыт предшествующих шахматистов и исследователей интуиции в шахматном творчестве. Взяв за основу теорию интуиции Дж. Локка, Е.А. Николаев пришел к следующему выводу: «...в основе интуиции лежит наш неосознанный опыт,

переработанное на подсознательном уровне знание. Говоря другими словами, интуиция в шахматах, есть неосознанное знание, которое у великих шахматистов перерабатывается сознанием намного быстрее, чем у шахматистов среднего класса. Именно это неосознанное знание и лежит в основе самого первого толчка интуитивного познания в шахматном творчестве» [1, С. 124].

При массе отличительных характеристик большинству спортсменов-чемпионов присущ этот набор качеств. Именно они помогают спортсмену приспособляться к экстремальным условиям спортивных соревнований и одерживать победы.

#### Библиографический список

1. Николаев Е.А. Шахматная игра: философско- культурологическое исследование: монография / Е.А. Николаев. — Челябинск, 2009. 124 с.
2. Бронштейн Д.И. Прекрасный и яростный мир (субъективные заметки о современных шахматах) / Д.И. Бронштейн, Г.Л.Смолян. - М.: Знание, 1978.- 112 с.
3. Каспаров Г.К. Шахматы как модель жизни / Г.К. Каспаров. - М.: Эксмо, 2007. 352 с.
4. Ботвинник М. Аналитические и критические работы – М.; Эксмо, 1957-1970. - 250 с.
5. Шаповалова А.А., Филинберг И.Н. К вопросу об оптимальном предстартовом состоянии шахматистов. В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Новокузнецк. Сибирский государственный индустриальный университет. 2016. С. 91-93.

УДК 371.8.061

## Содержание:

<b>Киселева Н.В., Литвинова Е.Ю.</b> Непрерывное образование: социально-психологический подход исследования.....	221
<b>Емец Е.В., Мороденко Е.В., Медовикова Е.А.</b> Практико-ориентированная система обучения – важный шаг в развитии личностного потенциала.....	224
<b>Матвеева И.А., Березовская Э.И.</b> Социоестественная история на уроках истории.....	227
<b>Замуленко Е.А., Филинберг И.Н.</b> Влияние шахматной игры на развитие творческого потенциала личности.....	229
<b>Безбокова И.В., Филинберг И.Н.</b> Особенности психологической подготовки шахматистов к соревнованиям.....	232
<b>Замуленко Е.А., Филинберг И.Н.</b> Особенности психологической подготовки спортсменов к шахматным соревнованиям.....	234
<b>Камбалина О.М.</b> Самопрезентация ученика через устный ответ.....	236
<b>Аксенов Г.А.</b> Воспитательная работа как категория теории воспитания.....	238
<b>Сорокин С.В., Тарасевич М.В., Свиначенко В.Г.</b> Педагогические условия организации социально- образовательной работы с обучающимися по программам повышения квалификации.....	242
<b>Сорокин С.В.</b> Модели фасилитации и акместановления в социально- образовательной работе с обучающимися по программам повышения квалификации.....	245
<b>Тарасевич М.В.</b> Персонифицировано-адаптивная модель самореализации обучающегося по программам повышения квалификации.....	249
<b>Прокудин Р.Б.</b> Социализация в уровневой модели детерминации категориального аппарата педагогики.....	251
<b>Барсукова Д.А.</b> Особенности определения педагогических условий оптимизации физического воспитания в ДЮСШ.....	254
<b>Зырянов Г.А.</b> 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*

**Замуленко Е.А., 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 60x84 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