

УДК 159.9

**МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ****Бабушкин Г.Д.***Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск,  
e-mail: gena41@mail.ru*

В статье рассматривается содержание мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации перед соревнованием, являющееся составной частью психологической подготовленности спортсмена. Показано влияние позитивного мышления на результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

**Ключевые слова:** мыслительная деятельность, подготовка к соревнованию, спортсмены, результативность

**MENTAL ACTIVITY ATHLETE IN THE STRUCTURE PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS****Babushkin G.D.***Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: gena41@mail.ru*

The article deals with the contents of mental activity highly skilled athletes before competition, are co-integral part of psychological preparedness of the athlete. The effect of positive thinking on the impact of competitive Deystelnosti elite athletes.

**Keywords:** intellectual activity, preparing for competition, athletes performance

**Актуальность.** Соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации сопряжена с ответственностью за результаты, высокой эмоциональной напряженностью и необходимостью решения оперативных задач, возникающих в соревновании [5; 10; 11 и др.]. Все это составляет высокую психическую нагрузку для спортсмена, которую спортсмены не всегда преодолевают. Это сказывается на результативности соревновательной деятельности спортсменов [10]. На сегодня остаются неизученными ряд вопросов: каково содержание мыслительной деятельности спортсмена в процессе подготовки к соревнованию, какова его направленность, каково его влияние на результаты выступления спортсменов на соревнованиях, как формировать позитивное мышление спортсмена, в каком возрасте и ряд других вопросов, требующих своего разрешения.

При непосредственной подготовке к соревнованию спортсмен находится в состоянии неопределенности конечных результатов, может проявляться неуверенность в достижении поставленной цели. Нередко спортсмены жалуются на неуверенность, нестабильность, неумение управлять своим состоянием и т.п. Мыслительная деятельность спортсмена заиклена на своих недостатках, и в этом случае является тормозом в росте его спортивного мастерства. Спортсмен тревожится и мучительно раздумывает, как справиться с проблемами. Сознание спортсмена настроено на отрица-

тельное то, чего нет, а не на то, что должно быть. В структуре спортивной мотивации спортсмена может преобладать мотивация избегания неудачи, а не мотивация достижения успеха. Нередко тренеры выдвигают неподготовленного спортсмена для участия в соревновании, что ведет к закреплению неблагоприятного предстартового состояния и неуспешному выступлению. Если в сознании спортсмена укоренилась слабость в чем-либо, то это наверняка будет сдерживающим фактором его соревновательной деятельности и спортивного совершенствования. Для того, чтобы спортсмен продвигался в своем совершенствовании, необходимо, прежде всего, изменить образ его мыслей, их содержание на позитивное направление [1; 2; 3; 6; 8]. Спортсмен, обладающий сознанием удачника, настроен на успех, у него преобладает мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудачи. В подготовке спортсменов тренеры особое внимание уделяют физической, тактической, технической подготовкам спортсмена. Перед соревнованием уделяют внимание созданию мотивации. Однако, мотивация без позитивного мышления спортсмена может оказаться бессильной. Таким образом, содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена и её формирование является актуальной проблемой спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что в содержании мыслительной

деятельности спортсменов высокой квалификации преобладает позитивная направленность мышления, оказывающая положительное влияние на результаты соревновательной деятельности.

**Цель исследования** – выявить содержание мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации перед соревнованием и определить её влияние на результативность соревновательной деятельности.

#### Материалы и методы исследования

Для определения направленности мыслительной деятельности спортсменов использовался тест «Выявление мыслительной деятельности спортсмена» [4]. По характеру мыслительной деятельности (её позитивной составляющей) выделены три уровня: высокий уровень 55-60 баллов; средний уровень 35-54 балла; и низкий уровень 20-34 балла. Результативность соревновательной деятельности спортсменов определялась по результатам выполнения запланированных результатов. В исследовании были задействованы спортсмены высокой квалификации – мастера спорта, мастера международного класса, заслуженные мастера спорта – участники первенства Сибирского федерального округа, России, Олимпийских игр в Сочи (стрелки из пистолета, конькобежцы, пловцы, тяжелоатлеты), более 100 человек (в сборе материалов принимали участие К.В. Диких (конькобежный спорт), Р.Е. Рыбин (плавание), С.О. Ковбель (тяжелая атлетика), Е.А. Скорук (стрельба из пистолета)).

#### Результаты исследования и их обсуждение

Представление человека о себе делает его таким, каким он сегодня является [6; 8]. Мы полагаем, что одним из значимых факторов, определяющих успешность овладения спортсмена избранным видом спорта, считается мышление спортсмена, его содержание, концентрация и направленность. В этой связи задачей тренера является формирование у спортсменов эффективного (позитивного) мышления, положительно влияющего на соревновательную деятельность. Однако на сегодня это представляется серьёзной проблемой для тренеров и спортсменов, что обусловлено отсутствием научных разработок в этом плане.

Проблематика исследований в области спортивной психологии обращена в основном к следующим сферам личности: познавательной, мотивационно-потребностной, индивидуально-психологической, операционально-технической, эмоционально-волевой, и в меньшей степени к интеллектуальной сфере личности. При этом в интеллектуальной сфере личности заложен большой потенциал, который на сегодня в области спортивной деятельности еще не изучен, а в тренерской практике используется далеко не полностью.

Проблема заключается в поиске путей и средств актуализации интеллектуальной активности спортсмена. Однако, для этого надо создать базу.

Базой для проявления интеллектуальной активности является когнитивно-психологический ресурс, включающий специальные знания, умения, необходимые для контроля предстартового состояния и управления своим состоянием и поведением на соревнованиях. В нашей лаборатории «Психологии спорта» проведено исследование по изучению и формированию специальных знаний и умений у спортсменов – конькобежцев [1]. Разработана программа формирования специальных знаний и умений у юных конькобежцев. Проведенное исследование показало положительное влияние специальных знаний и умений на реализацию физической подготовленности конькобежцев в соревновательных условиях.

Следует помнить, что сформированные у спортсменов необходимые знания и умения могут не использоваться в спортивной деятельности, а оставаться в долговременной памяти. Задача тренера состоит в актуализации имеющихся знаний и умений в процессе спортивной деятельности, что может заключаться в актуализации мыслительной деятельности спортсмена. Актуализация мыслительной деятельности спортсмена возможна с помощью методики процессуальных вопросов [1; 7], представляющей собой комплекс вопросов (отражающих действия спортсмена), задаваемых тренером (психологом) спортсмену. Методика представляет собой беседу со спортсменом, с использованием процессуальных вопросов, предназначенных для запуска мыслительных процессов у спортсмена. В качестве примера приведем два вопроса, задаваемые тренером спортсмену:

1. Как ты можешь обеспечить себе успешность выступлений на предстоящем соревновании? При ответе на это вопрос у спортсмена запускаются мыслительные процессы, направленные на поиск путей обеспечения собственного успеха при выступлении на соревновании.

2. Какими должны быть твои действия в день «настройки» на соревнование? При ответе на такой вопрос у спортсмена запускаются мыслительные процессы, позволяющие ему осмыслить свои действия в день «настройки» на соревнование и подобрать наиболее подходящие из них, освоенные им и используемые ранее.

С использованием методики процессуальных вопросов тренер получает необходимую информацию о содержании

мыслительной деятельности спортсмена в процессе спортивной подготовки. Отвечая на вопросы, спортсмен осознает ключевые моменты достижения цели при выполнении спортивных действий. Это способствует созданию внутреннего мотива, плана деятельности.

Современный спорт, особенно спортивные игры и единоборства, требуют от спортсмена быстрого решения соревновательных ситуаций, что обусловлено проявлением рефлексивного мышления, остающегося сегодня нерешенной проблемой в спортивной психологии. Нами совместно с Р.Э. Салаховым предпринята попытка исследования рефлексивного мышления у баскетболистов различной квалификации и на этой основе разработать методику развития рефлексивного мышления у юных баскетболистов [9]. Проведение годичного педагогического эксперимента на базе ДЮСШОР г. Сургута показало возможность развития рефлексивного мышления, что позволило существенно активизировать мыслительную деятельность юных баскетболистов в процессе игры и повысить результативность соревновательной деятельности, выразившейся в повышении коэффициента продуктивности игроков.

Мы предполагали, что позитивное мышление оказывает опосредованное влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов. Данное предположение подтвердилось: проведение однофакторного дисперсионного анализа по Фишеру выявило достоверное влияние направленности мыслительной деятельности на результативность соревновательной деятельности спортсменов различных видов спорта ( $P < 0,01-0,001$ ).

При изучении психологической подготовленности спортсменов оказалось, что существенным фактором, влияющим на результаты выступления спортсмена на предстоящем соревновании, является характер его мыслительной деятельности. Тестирование направленности мыслительной деятельности у конькобежцев перед соревнованием выявило достаточно высокий её уровень, в среднем 54 балла. Минимальный результат 51 балл, максимальный 57 баллов. Из всей выборки спортсменов-конькобежцев в зависимости от выполнения запланированного результата на соревновании были выделены две группы: первая группа в составе 20 человек – выполнили в забегах запланированный результат; вторая группа в составе 9 человек – не выполнили в забегах запланированный результат. Мы предположили, что значимым фактором в этом случае может быть направленность

предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена, её позитивная составляющая. Позитивная направленность мыслительной деятельности спортсменов первой группы составила 54,7 балла (из 60 возможных), второй группы – 52,1 балла. Исходя из полученных результатов, можно говорить о влиянии содержания мыслительной деятельности на результативность соревновательной деятельности конькобежцев, что потом было подтверждено при проведении однофакторного дисперсионного факторного анализа по Фишеру.

У пловцов высокой квалификации выявлен средний уровень позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности в пределах 46-53 балла при максимуме 60 баллов. У одного пловца (м.с.м.к.) был выявлен высокий уровень мыслительной деятельности (её позитивной направленности). Анализ содержания предсоревновательной мыслительной деятельности пловцов позволил выявить следующие недостатки: сложность концентрации внимания, пловцам не всегда удается справиться со своим состоянием, появление отрицательных мыслей, проявление неуверенности, нежелание интересоваться специальной литературой. На основании полученных результатов можно предполагать, что средний уровень мыслительной деятельности пловцов (отражающий её недостаточно позитивную направленность) не способствует реализации в соревновательных условиях накопленного на тренировках потенциала. Пловцы, выступая на соревнованиях высокого ранга лишь в 40% случаев смогли выполнить заявленный результат.

Тяжелоатлеты, выступавшие на трех соревнованиях (первенство России, кубок России, спартакиада молодежи России), выполнили и перевыполнили запланированные результаты только в 29 подходах из 78, что составило всего 37%. Коэффициент результативности соревновательной деятельности в рывке и в толчке на всех соревнованиях более единицы был только у двух тяжелоатлетов, у остальных он находился в пределах 0,97–0,99. Мы предприняли попытку – выявить содержание предсоревновательной мыслительной деятельности и определить её влияние на результативность соревновательной деятельности тяжелоатлетов. В этой части исследования приняло участие 11 тяжелоатлетов высокой квалификации. Спортсмены принимали участие в трех соревнованиях: кубок России, первенство России среди молодежи, универсиада России.

Оказалось, что тяжелоатлеты знают содержание своей мыслительной деятельно-

сти, что было подтверждено результатами опроса перед соревнованием. Однако, какое влияние оказывает содержание мыслительной деятельности на результаты предстоящего соревнования, спортсмены затрудняются с ответом. Если мысли спортсмена наполнены негативным содержанием о предстоящей деятельности, то, как правило, выполнение предстоящей деятельности затруднено и далеко не всегда заканчивается успешно. При анализе содержания предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов высокого класса выявлялась её позитивная составляющая, отражающая мысли позитивной направленности о своем выступлении на предстоящем соревновании. Высокий уровень позитивной составляющей выявлен у 6 человек, которые заняли 1-2 места в своей весовой категории. Спортсмены со средним и низким уровнем мыслительной деятельности заняли в своих весовых категориях 3-4 места. Доказательством значимости предсоревновательной мыслительной деятельности в демонстрации высоких результатов на соревнованиях служит завоевание звания чемпиона мира (2015, г. Хьюстон) Российским тяжелоатлетом Артемом Окуловым. Позитивная составляющая его мыслительной деятельности составляет 71 балл.

### Выводы

Результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую гипотезу. Анализ направленности мыслительной деятельности высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта позволяет говорить, что в общей структуре мыслительной деятельности спортсменов преобладает позитивный характер мышления, оказывающий положительное влияние на результативность соревновательной деятельности. Однако в содержании мыслительной деятельности спортсменов имеет место и мысли негативного характера, снижающие результативность соревновательной деятельности. Невыполнение спортсменами высокой квалификации на соревнованиях запланированных результатов свидетельствует о недостаточно полной психологической подготовки спортсменов, что сказывается на результатах выступления на ответственных соревнованиях (чем-

пионат России, универсиада, олимпиада). Увеличение доли позитивного мышления в структуре мыслительной деятельности спортсменов представляет собой дополнительный ресурс в повышении спортивных результатов на соревнованиях и должно являться одной из задач психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Представленные в статье материалы имеют высокую научную и теоретическую значимость, дополняя положения теории и методики спортивной тренировки новыми данными о значении позитивного мышления у спортсменов и необходимости его формирования. Результаты могут быть полезны тренерам и спортсменам различных видов спорта.

### Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: моногр. / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУУФК, 2013. – 240 с.
2. Бабушкин Г.Д. Актуализация интеллектуальной активности спортсмена: постановка проблемы / Г.Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2012. – № 3. – С. 159-162.
3. Бабушкин Г.Д. Сила мышления в спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2012. – № 1. – С. 56–61.
4. Бабушкин Г.Д. Характеристика мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием и её диагностика / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всеросс. науч. конф. – Чебоксары: ЧГУ, 2013. – С. 7–11.
5. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
6. Кехо Дж. Подсознание может всё / Дж. Кехо, пер. с англ. – Минск: Попурри, 2007. – 176 с.
7. Пономарев П.Л. Гипноз в спорте высших достижений: Стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре: учеб.-практ. руководство / П.Л. Пономарев. – М.: Советский спорт, 2010. – 293 с.
8. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2009. – 464 с.
9. Салахов Р.Э. Рефлексия в организации игрового взаимодействия в баскетболе / Р.Э. Салахов, Г.Д. Бабушкин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, студентов. – Омск: СибГУУФК, 2009. – С. 134–138.
10. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б. П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.
11. Яковлев Б.П. Взаимосвязь мотивации и эмоций в физкультурно-спортивной деятельности / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин, Н.Р. Усаева. – Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 87–89.