УДК 159.9.07

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА

[1]Бабушкин Г.Д., [2]Бабушкин Е.Г.

[1]ФГОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: gena41@mail.ru;
[2]ФГОУ ВО «Омский государственный институт сервиса», Омск, e-mail: evgen.bab@mail.ru

Проведён анализ влияния содержания мыслительной деятельности на состояние, поведение и результаты деятельности занимающихся спортом. Показано положительное влияние позитивной составляющей мыслительной деятельности на результативность соревновательной деятельности спортсменов высокой различных видов спорта. Представлены основные направления формирования позитивного мышления у спортсменов.

Ключевые слова: методика, формирование, мыслительная деятельность, спортсмен, результативность соревновательной деятельности

METHODS OF FORMING POSITIVE THINKING ATHLETE

[1]Babushkin G.D., [2]Babushkin E.G.

[1]FGOU 1 in the Siberian State University of physical culture and sports, Omsk, e-mail: gena41@mail.ru;
[2]FGOU VO «Omsk State Institute of service», Omsk, e-mail: evgen.bab@mail.ru

The analysis of the influence of the content of mental activity on the condition, conduct and results of the activities involved in sport shown positive effect positive component of mental activity on the effectiveness of competitive activity athletes of various sports. Presents the main directions of formation of positive thinking in athletes.

Keywords: methodology, formation, mental activity, the athlete, the impact of competitive activity

Содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена наполнено различными мыслями позитивного и негативного характера, соотношение которых определяет общую направленность мыслительной деятельности. Формирующиеся перед соревнованием мысли являются следствием анализа спортсменом выступления на предыдущем соревновании, своей подготовленности к предстоящей деятельности и предстоящих соперников (в единоборствах, играх). А, как известно, мысли человека материальны, что определяет их влияние на состояние, поведение и деятельность. Проведенные нами исследования содержания предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов различной квалификации и видов спорта, выявили пробелы, заключающиеся в наличии мыслей негативного характера, существенно снижающие результативность соревновательной деятельности [3; 4]. Полученные нами результаты обозначили проблему – формирование позитивного мышления у спортсменов, решение которой позволит существенно повысить результативность соревновательной деятельности, которая на сегодня составляет в среднем около 40%. Таким образом, возникает необходимость разработки методики формирования позитивного мышления у спортсменов.

Далеко не все тренеры задумываются о формировании у спортсменов эффективного позитивного мышления, оставаясь в плену физической, техникой, тактической подготовок. Не стоит забывать о том, желание, мотивация бессильны без позитивного мышления спортсмена. Спортсмен хочет стать победителем, но ему это не удаётся. Одна из причин – неэффективное мышление.

Цель исследования – теоретически обосновать содержание методики формирования позитивного мышления у спортсменов.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы позитивного мышления в спортивной деятельности.
2. Разработать методику формирования позитивного мышления у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение

Вначале приведем некоторые высказывания знаменитых людей о пользе позитивного мышления:

Известный американский психолог в начале 20 века Уильям Джеймс сказал: «Величайшим открытием моего поколения является то, что человек может переделать свою жизнь, переделав позицию своего разума» [2]. Из его рекомендации следует: Каковы ваши мысли, таковы и вы. Поэтому

вылейте вон все старые, истомленные, износившиеся мысли. Наполните свой разум свежими, новыми, созидательными мыслями веры, любви и доброты.

Вспомним мудрые слова Марка Аврелия, одного из величайших мыслителей древности, который сказал: «Жизнь человека – это то, что делают из него его мысли».

Самым мудрым человеком, который когда-либо жил в Америке, был Ралф Уолдо Эмерсон. Так вот, Эмерсон изрек: «Человек – это то, что он думает в течение дня» [1].

А один известный психолог говорит: «В человеческой натуре наблюдается глубокая тенденция стать в точности таким, каким вы привыкли мысленно себя представлять».

Подведём итог приведённым высказываниям. Мысли материальны, они действительно обладают динамической силой. Судя по результатам их действия, можно с готовностью принять такую оценку. Человек действительно может представить себя в той или иной ситуации или вне ее, может заболеть от одних только мыслей, а также может почувствовать себя хорошо, используя мысли другого, исцеляющего типа. Как человек мыслит, так и привлекает к себе ситуации – в соответствии с образом своего мышления. Условия или обстоятельства создаются мыслями в гораздо большей степени, чем мысли условиями.

А теперь приведём результаты наших исследований, которые подтверждают выше приведенные высказывания. Для выявления направленности предсоревновательной мыслительной деятельности нами разработана методика, позволяющая выявить содержание позитивной составляющей мышления спортсмена перед соревнованием. По данной методике были обследованы спортсмены высокой квалификации, участвующие на соревнованиях высокого ранга: чемпионаты России (2015), Олимпийские игры в Сочи (2014), международные турниры: Кубок В. Сальникова по плаванию, Яна Спарре по тяжелой атлетике, Кубок президента России по тяжелой атлетике и другие менее значимые соревнования. Анализировались заявленные результаты и реальные результаты, показанные на соревнованиях. Спортсмены, имеющие высокий уровень позитивной мыслительной деятельности, выполняли на соревнованиях заявленные результаты, устанавливали личные рекорды, занимали призовые места (1–2). Спортсмены, имеющие средний уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности, как правило, не выполняли заявленные результаты и не занимали призовых мест. Такая тенденция выявлена во всех анализируемых видах спорта, что свидетельствует о существенном влиянии позитивного мышления спортсмена на результаты предстоящей деятельности.

Из приведённых высказываний и полученных нами результатов возникает необходимость разработки методики формирования позитивного мышления у спортсменов, которой на сегодня в литературе не имеется. Данная методика в большей степени предполагает индивидуальный подход в силу различной направленности мыслительной деятельности у спортсменов, которая могла сформироваться у них в процессе жизнедеятельности.

Для начала спортсменам предлагается ряд утверждений, из которых он должен выбрать соответствующие ему утверждения. В качестве примера приведём три утверждения:

1. Перед соревнованием у меня возникают мысли о невозможности выполнения заявленного результата.

2. При выходе на старт я не думаю о результатах, а думаю о действиях.

3. У меня часто бывает неблагоприятное предстартовое состояние.

На основе анализа содержания ответов спортсменов составляются индивидуальные программы формирования мыслительной деятельности.

Позитивное мышление приводит в движение силы, которые обеспечат достижение намеченных результатов. Позитивные мысли создают вокруг человека атмосферу, благоприятную для развития позитивного исхода. Для того чтобы изменить ваши обстоятельства, сначала измените образ своего мышления.

Методика формирования позитивного мышления спортсмена. Методика включает следующие этапы.

Первый этап – развитие веры в успех. Для развития веры в успех необходимо формирование следующих убеждений:

Первое убеждение – мир спорта полон богатств. Сознание удачливого спортсмена наполнено тем, что занятия спортом дадут тебе то, чего хочешь, остается лишь работать и принимать его дары. Сознание неудачника говорит: «С моими возможностями не добиться высоких результатов»; «Меня постоянно сопровождают травмы»; «Мне никогда не стать мастером спорта, чемпионом Мира». Проанализируйте, какие их этих мыслей одолевают вами. Если это так, то вашим умом овладевает сознание неудачника. Это первый шаг вашей работы над развитием веры в успех.

Второе убеждение – занятия спортом приносят радость и удовлетворение.

Сознание удачливого спортсмена наполнено позитивными мыслями. Оно ожидает победы, удовлетворения, поощрения, радости. Проявляющиеся трудности рассматриваются как вызов, и в результате находятся возможности их преодоления. Занятия спортом приносят удовлетворение, новые впечатления, заряд бодрости. Сознание неудачника уверено, что занятия спортом – это тяжелая работа, связанная с получением травм, придется много и упорно работать, чтобы чего-то достигнуть в спорте. С наличием такого убеждения у спортсмена так и будет. Сознание неудачника наполнено негативом и ожидает, трудности, разочарования, поражения.

Третье убеждение – *у* меня неограниченные возможности.

Сознание удачливого спортсмена верит, что каждый предпринимаемый шаг ведет к успеху. Имеется ряд возможностей добиться своей цели. Надо действовать и они найдутся. Сознание неудачника уверено, что не существует никаких возможностей добиться высоких результатов в спорте. Оно пытается заставить вас поверить, что независимо от прилагаемых вами усилий, вы обречены на неуспех.

Четвертое убеждение – мои достижения в спорте зависят только от меня.

Сознание удачливого спортсмена уверено в своих возможностях и надеется только на себя. Сознание спортсмена – неудачника уверено, что его достижения зависят от его тренера, соперников, складывающихся ситуаций, различных обстоятельств, но только не от него самого. Такой образ мышления не приведет к успеху.

Второй этап – программирование себя на успех. Надо ощутить себя способным, уверенным, удачливым прямо сейчас на том этапе, который вы достигли в спорте. У вас отличные спортивные способности, характер борца – победителя, хороший тренер, хорошие условия для занятий спортом, хорошее здоровье.

Третий этап – видение успеха. Надо научитесь видеть успех везде, при выполнении каждого задания тренера, на каждой тренировке, на каждом соревновании. Просмотр видеозаписи участий в соревнованиях, позволит найти в них успешные действия. В этом ваша заслуга. Не надо завидовать другим спортсменам, достигших значительных успехов, искренне поздравьте их.

Четвертый этап – интеллектуальное самосовершенствование. Спортсмен, обладающий высоким уровнем интеллекта, способен применять знания и умения в своей спортивной деятельности, использовать его силу. Однако не следует забывать о его развитии. Никто не будет за вас это делать. Создайте себе библиотечку спортсмена, включив в ней как научные издания по психологии, биомеханике, физиологии, теории спортивной тренировки, а также издания известных спортсменов и тренеров, рассказывающих о своих занятиях спортом и достижениях.

Пятый этап – ассоциация себя с известными великими спортсменами. Хотите стать чемпионом Мира ассоциируйте себя с ним (по своему виду спорта). Посмотрите на него и на себя. Вы такой же и можете достичь таких же результатов. Если вы нашли какой-то у себя недостаток, работайте над его устранением. Будьте в обществе известных спортсменов, достигших высоких результатов, найдите возможности тренироваться с ними в одном зале, бассейне. Энергия успеха этих спортсменов будет передаваться вам, и вы будет впитывать её, находясь в их обществе.

Одним из компонентов психологической подготовки спортсмена по праву должная быть актуализация интеллектуальной активности [3], основанием для которой является специальные знания и умения [5]. Тот спортсмен, который не знает, как достичь поставленную тренером задачу в предстоящем соревновании, скорее всего её не достигнет. Тренер должен знать и управлять мыслительной деятельностью спортсмена, направлять её в необходимое русло [3; 5; 6]. Так, нами показано положительное влияние управления мыслительной деятельностью конькобежцев на результативность соревновательной деятельности с использованием методики процессуальных вопросов, задаваемых тренером спортсмену [4; 5]. Результат любой деятельности обусловлен содержанием предшествующей мыслительной деятельности. В этой связи обозначается актуальная для теории спортивной тренировки проблема – управление мыслительной деятельностью спортсмена. Но для того, чтобы чем-то управлять мы должны знать исходный уровень того, чем мы будем управлять. Для этого нами предлагается комплекс вопросов.

Для некоторых спортсменов серьезным «врагом» на соревнованиях предстает неуверенность в себе. Обратившийся ко мне прыгун в высоту, имеющий достаточную физическую и техническую подготовленность и антропометрические данные для выполнения нормы мастера спорта и вхождения в сборную России, сетовал на то, что при приближении к заветной высоте на со-

ревнованиях его постоянно преследует неуверенность в себе. В результате достижение цели становится невозможным. Он заранее считает себя неудачником. Он проигрывает еще, не выступая на соревновании. Что может помочь этому спортсмену, да и не только ему? Ответ – обретение уверенности в себе. Необходимо постоянно работать над собой в этом плане. Ниже приводятся рекомендации, которые помогут спортсмену приобрести уверенность в себе.

– Используя воображение, необходимо представить себя уверенной личностью.

– Мысленное совершение соревновательных действий.

– Воображение соревновательных ситуаций, которые обычно вызывают затруднения или возникновение негативных мыслей, и создание представления нахождения успешных решений и выполнения действий.

– Воображение поздравлений тренера и товарищей по команде по поводу проявления уверенности и выполнения успешных действий.

– Чувство гордости и удовлетворения от того, что стали уверенным спортсменом, так и от достигнутых результатов, увязывая их достижение с ростом и проявлением уверенности в себе.

Не принимайте пассивно неудовлетворительные обстоятельства, а сформируйте в своем разуме картину тех обстоятельств, которые были бы желательны. Удерживайте эту картину, развивайте во всех деталях, верьте в нее, молитесь о ней, работайте над ней, и она реализуется в соответствии с тем умозрительным образом, который присутствует в вашем позитивном мышлении.

Какой бы тяжелой ни была соревновательная ситуация, её можно улучшить. Во-первых, надо успокоить свой разум так, чтобы из его глубин могло подняться вдохновение. Надо мысленно представить свое достижение. Надо крепко держать в своем разуме картину не провала, а успеха. Это удивительный закон, его применение в спортивной деятельности поможет достичь высоких спортивных результатов. Приток новых мыслей может переделать человека, независимо от тех трудностей, которые, возможно, сейчас стоят перед ним.

Исследованиями психологов установлено, что основной причиной того, почему человеку не удается жить созидательной и преуспевающей жизнью, является наличие погрешности в нем самом. Он неправильно мыслит. Ему необходимо исправить эту погрешность в мыслях. Ему нужно тренировать правильное мышление.

Список литературы

1. Аткинсон В.В. Сила мысли в деловой и повседневной жизни. Пер. с англ. / Изд-е 5. Книга, 1991. – 91 с.

2. Джеймс У. Психология. – СПб.: Изд-во К.Л. Риккера, 1905. – 448 с.

3. Бабушкин Г.Д. Актуализация интеллектуальной активности спортсмена: постановка проблемы / Г.Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2012. – № 3. – С. 159–162.

4. Бабушкин Г.Д., Диких К.В. Обоснование интеллектуально-психологической подготовки спортсменов // Научные труды СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2012. – С. 14–19.

5. Диких К.В. Реализация физической подготовленности юных конькобежцев в условиях соревнований на основе формирования специальных знаний и умений: дис. … канд. пед. наук. – Омск, 2011. – 130 с.

6. Пономарев П.Л. Гипноз в спорте высших достижений: Стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре. – М.: Советский спорт, 2010. – 293 с.