

Таким образом, развитое творческое мышление является важным условием для развития творческих способностей детей.

Подобранные диагностические методики по исследованию творческого мышления позволяют проследить степень развития различных его составляющих и на основании полученных данных определить направления работы педагогов, психологов и других специалистов учреждений образования с их воспитанниками.

Список цитированных источников

1. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. - СПб.: Союз, 1997. - 96 с. - (Психология ребенка).
2. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей /Н.Л. Кряжева. - Ярославль, 1997.
3. Озерова, О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения / О.Е. Озерова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 192 с. (Школа развития).
4. Сакович, Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования /Н.А.Сакович. - Мн., 2003.
5. Симановский, А.Э. Развитие творческого мышления детей: Попул. пособие для родителей и педагогов / А.Э. Симановский. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 192 с.: ил. - (Вместе учимся, играем).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У БОКСЕРОВ

Ахунова И.Г., Мельгуй Т., г. Минск, Беларусь

Резюме: авторами рассматриваются вопросы изучения психологических особенностей личностных и морально-волевых качеств спортсменов-боксеров с целью организации профилактических мероприятий по их психологической подготовке.

Ключевые слова: спортивная деятельность, воля, психологическая устойчивость, психологическая подготовка спортсменов-боксеров.

Принципиальное значение в высокой результативности спортивной деятельности приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля оцениваются личностные и морально-волевые качества (способность к лидерству, мотивация в достижении победы; умение концентрировать все силы в нужный момент; способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.). Немаловажную роль играют и стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации; умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Воля – это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, осуществляемая через волевые усилия, которые являются сознательным и преднамеренным напряжением физических и интеллектуальных сил человека. Волевое усилие может иметь различную степень выраженности, как по интенсивности, так и по длительности. Эта степень и характеризует проявляемую тем или иным человеком «силу воли».

Волевое усилие характеризуется лабильностью и направленностью, при этом может быть не только физическим, но и интеллектуальным, мобилизующим и организующим [4]. П.А. Рудиком выделяются:

- а) волевые усилия при мышечных напряжениях, волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости;
- б) волевые усилия при напряжении внимания;
- в) волевые усилия, связанные с преодолением чувства страха;
- г) волевые усилия, связанные с соблюдением режима [3].

Волевая регуляция является частным видом произвольного управления и характеризуется использованием значительных волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей, т.е. является механизмом самомобилизации. Зачастую понятие «волевая регуляция» (воля) отождествляется с представлением о «силе воли». Конкретное содержание волевой регуляции («силы воли») понимается по-разному: «сила воли» как сила мотива, «сила воли» как борьба мотивов, изме-

нение смысла действия, включение в регуляцию эмоций, «сила воли» как самостоятельное волевое качество. В каждом конкретном случае волевая регуляция проявляется через волевые состояния: состояние мобилизационной готовности, состояние сосредоточенности, состояние решимости, состояние сдержанности.

Для спортсменов важно и состояние психологической устойчивости, в структуру которого входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции. «Готовность спортсмена к соревнованию складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением» [1, с. 23]. Состояние психической готовности к соревнованию «...представляет собой сложные, целостные, проявления личности, характеризующиеся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах; стремлением активно бороться до конца за достижение намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным неблагоприятным действующим внешним и внутренним влияниям; способностью произвольно управлять своими действиями, мыслям, чувствами, всем поведением, адекватно возникающим и бесконечно изменчивым ситуациям спортивной борьбы, и все это в условиях высшей степени напряженной, аффектирующей атмосфере соревнований» [1, с. 24].

Целостное проявление личности спортсмена боксера, отличается, прежде всего, разнообразием, которое зависит от его типологических характеристик. В синдром состояния психической готовности к соревнованию входят:

- все волевые качества при ведущей роли целеустремленности, выдержки, самообладания, самостоятельности, критичности и гибкости ума, наблюдательности;
- стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности;
- полная сосредоточенность и устойчивость внимания на процессе деятельности;
- способность целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении периода соревнований.

Поскольку психологическая подготовленность боксеров постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом, психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления, как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Продуктивным, также, оказался подход поиска общих проявлений личности, обуславливающих успех в спорте. К числу таких черт следует отнести: сензитивность, эмоциональную устойчивость, активность в преодолении препятствий. В целом, личностные особенности, как и типологические, следует учитывать в индивидуализации управления спортивной деятельностью. Роль фактора личностных особенностей в успешности спортивной деятельности также рассматривается при обсуждении проблемы надежности спортсмена.

Становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности, создающих основу целенаправленного поведения, способов преодоления фрустрации при достижении главной цели спортивной деятельности. Характеристика мотивационной структуры спортсмена затрудняется не только сложностью имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам. Спортсмены, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех [2]. Они отчетливо проявляют стремление добиться успехов в своей деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В когнитивной сфере имеется стойкое ожидание успеха, спортсмены рассчитывают получить одобрение за действия, направленные за достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции. При доминировании мотивации достижения успех спортсмен предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилучшим образом. При преобладании мотивации избегания неудач задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У стремящегося к успеху спортсмена привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для ориентированного на неудачу спортсмена – падает.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы – это частные случаи психофизиологического состояния спортсменов, под которым понимается «целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата». Поскольку человек не может одновременно находиться в нескольких целостных состояниях («перманентном», «текущем» и «оперативном»), следует это целое состояние подразделять на разные по устойчивости элементы. При этом динамические элементы состояния объединяются в оперативный компонент, а перманентные – в устойчивый компонент целостного состояния. Состояние «спортивной формы» отличается единством энергетических составляющих оперативного и устойчивого компонентов. Чем больше превышение уровня активации над оптимальным, тем ниже уровень активационных резервов, хуже настроение, «слабее» желание тренироваться, и тем ниже успешность выступления на соревнованиях. С другой стороны, чем уровень активации ниже оптимального, тем лучше настроение, «сильнее» желание тренироваться, но тем ниже способность к реализации энергетических ресурсов и ниже успешность на соревнованиях. Рост спортивных результатов и их престижность, увеличение конкуренции, ответственность спортсмена за свой спортивный результат увеличивают психическое напряжение спортсмена во время соревнований [2].

В зависимости от индивидуальных особенностей боксера, от его физических и психических качеств, от этапов спортивного совершенствования, возможны разные подходы к решению вопроса оптимизации стартового состояния и управления им. При рациональном психическом настроении на соревнования повышенное возбуждение должно быть направлено на концентрацию внимания на узловых компонентах технико-тактических и функциональных проявлений, обеспечивающих успешное выступление. Такой настрой формирует уверенность в своих силах, вызывает активное желание бороться за победу. Также, на победу и поражение в соревнованиях влияет стрессовое состояние. В стрессе нередко наблюдается определенная диссоциация физиологических и психологических показателей. Так, при обследовании спортсменов во время и после соревнований выявлялось состояние выраженного стресса (многократно регистрировались частота сердечных сокращений 150–180 ударов в минуту, дыхания – до 30 и более циклов в минуту; после соревнований выявлялось повышение выделения стероидных гормонов и реакции белой крови). В то же время свои профессиональные действия эти спортсмены выполняли на высоком уровне мастерства. При слабом и среднем стрессе достижения спортсменов относительно высоки, а при стрессе высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных на тренировке. Каждый спортсмен имеет индивидуальный стрессовый порог, т.е. только определенный уровень стресса является оптимальным и позволяет спортсмену показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата.

К психологическим показателям тренированности спортсменов относят различного рода данные о сенсомоторных, перцептивных, мнемических, эмоциональных и других психических функциях, отражающих уровень тренированности. Прежде всего, внимание заостряется на оценке двигательных реакций, поскольку они тесно связаны с уровнем тренированности. Для определения специфических реакций используется аппаратура, моделирующая условия, характерные для деятельности спортсменов [4]. В частности, в качестве определенного раздражителя используется не простое зажигание лампочки, а определенные позы боксеров (боевая стойка, нанесение удара), которые высвечиваются на специальных диапозитивах. Испытуемый должен реагировать определенным действием (или бездействием). Чувство времени у боксеров можно определить с помощью декатронного миллисекундомера. Испытуемому предлагается несколько раз остановить стрелку или заряд секундомера на определенной точке, а затем повторить все это, но уже без зрительного контроля. Учитывается величина ошибки и количество преждевременных и запаздывающих реакций.

Для оценки психических состояний, и, в частности, эмоционального состояния, чаще всего используется треморометрия и измерение электрокожного сопротивления (ЭКС), которые оказались особенно информативными при исследовании предстартового состояния боксеров. Методика треморометрии основывается на регистрации непроизвольного дрожания рук или пальцев (тремор). Приборами для измерения тремора служат тремометры самых разных конструкций. Описанные методы оценки психического состояния спортсменов достаточно просты и надежны, не требуют много времени и, несомненно, найдут широкое применение в практике бокса.

К оценке психических показателей следует подходить особенно внимательно, поскольку они весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека. Оценка этих показателей требует в каждом конкретном случае специального сравнительного анализа, на основании которого и определяется диагностическая ценность теста, осуществляется интерпретация данных, полученных с его помощью [3].

Соревновательная практика является эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня в подготовке боксера лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развиваются специальные соревновательные и личностные качества, тактическое мастерство, воля к победе. Опыт подготовки ведущих спортсменов-боксеров показывает, что они достигают спортивной формы и удерживают ее на протяжении ряда месяцев. Это достигается, во многом, за счет повышения уровня всесторонней физической подготовленности и систематического развития необходимых качеств и навыков в соревновательных и тренировочных боях.

Изучение проблемы психологических особенностей личностных и морально-волевых качеств поможет в организации профилактических мероприятий по психологической подготовке спортсменов-боксеров.

Список цитированных источников

1. Киселев, Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта / Ю.А. Киселев. – М.: Спортакадемия, 2002.
2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006.
3. Рудик, А.П. Психология воли спортсмена / А. П. Рудик. – М., 1989. – 276 с.
4. Смирнов, Б.Н. Воля как сознательно-принудительная духовная сила психической саморегуляции личности ресурс / Б.Н. Смирнова // [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://www.baltacademy.ru/archive/29.htm>.