

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА К ПРЕОДОЛЕНИЮ ЭКСТРИМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Гогунев Евгений Николаевич - ст.преподаватель кафедры психологии ТФ СГПУ.

МЫШЛЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ, ВХОДИТ В СОСТАВ ЛЮБОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, В ТОМ ЧИСЛЕ И СПОРТИВНОЙ. ОНО СПОСОБСТВУЕТ КАК ФОРМИРОВАНИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ, ТАК И ВЫБОРУ ОПТИМАЛЬНЫХ ПУТЕЙ РЕШЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ. МЫШЛЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОЧНОЙ ОСНОВОЙ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫХОДА СПОРТСМЕНА ИЗ НЕОЖИДАННО ВОЗНИКШИХ СИТУАЦИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА (ИЗМЕНЕНИЯ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ, ПОТЕРЯ ИЛИ ПОЛОМКА МАТЕРИАЛЬНОЙ ЧАСТИ И Т.П.). ЭТО СВЯЗАНО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ С ТЕМ, ЧТО В СПОРТЕ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЬШАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ, ТАК КАК СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЕНА ПРАВИЛАМИ И УСЛОВИЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

В психологии выделяют 5 стадий мысленного решения задач:

- 1) ПОДГОТОВКА (ВОЗНИКНОВЕНИЕ МОТИВА РЕШЕНИЯ, АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ);
- 2) ПОИСК РЕШЕНИЯ;
- 3) ЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕШЕНИЯ;
- 4) РЕАЛИЗАЦИЯ РЕШЕНИЯ;
- 5) ПРОВЕРКА РЕШЕНИЯ.

ВАЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ПОИСК РЕШЕНИЯ ИМЕЕТ РЯД ВАРИАНТОВ ВЫБОРА РЕШЕНИЯ. В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ВЫБОР СПОСОБА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ СВЯЗАН С ОСОБЕННОСТЯМИ ВЫПОЛНЯЕМОЙ ЧЕЛОВЕКОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. УЧИТЫВАЯ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СТРЕМЛЕНИЕ ДОСТИЧЬ НАИВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЖЁСТКИЙ РЕГЛАМЕНТ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ДЕФИЦИТ ВРЕМЕНИ И Т.П.), СЛЕДУЕТ ДОПУСТИТЬ, ЧТО ПРОЦЕСС ПОИСКА РЕШЕНИЯ ВОЗМОЖНО СВЕСТИ ДО 3 ВАРИАНТОВ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ:

- 1) ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО ВАРИАНТА ИЗ МНОЖЕСТВА ИЗВЕСТНЫХ АНАЛОГИЙ;
- 2) ВЫБОР КОМБИНАЦИЙ ОТДЕЛЬНЫХ ЗВЕНЬЕВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИЗВЕСТНЫХ АНАЛОГИЙ;
- 3) РЕШЕНИЕ НА ОСНОВЕ ИНТУИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ.

КАК ПОКАЗЫВАЕТ СПОРТИВНАЯ ПРАКТИКА, ИНТУИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ В СТРЕЛБЕ ИЗ ЛУКА ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ НАЛИЧИИ ВЫСОКОЙ ОПЫТНОСТИ СПОРТСМЕНА. ОПЫТ ВАЖЕН И ПРИ ВЫБОРЕ ОПТИМАЛЬНОГО РЕШЕНИЯ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ ВАРИАНТОВ ВЫХОДА ИЗ СИТУАЦИИ. ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ОПЫТА – НЕОДНОКРАТНОЕ УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНА В СОРЕВНОВАНИЯХ. НО, КАК ПОКАЗЫВАЕТ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, ПОВЫШЕНИЮ ОПЫТНОСТИ СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА СПОСОБСТВУЕТ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РЕШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЗАДАЧ, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ «МАТЕРИАЛ» ИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИ РЕШЕНИЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ БЕЗ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТРЕБУЕТ:

А) РАЗРАБОТКИ ИНФОРМАЦИОННОГО МАТЕРИАЛА, ВКЛЮЧАЮЩЕГО В СЕБЯ ОПИСАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ У СТРЕЛКА ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ, СНИЖАЮЩИЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ;

Б) РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ СПОРТСМЕНОМ ДОЛЖНО БЫТЬ ОГРАНИЧЕНО ВО ВРЕМЕНИ (СТЕПЕНЬ ОГРАНИЧЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ОПЫТНОСТИ СТРЕЛКА);

В) ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ОБСУЖДЕНИЯ ПРИНЯТОГО РЕШЕНИЯ С ТРЕНЕРОМ НА ПРЕДМЕТ ЭФФЕКТИВНОСТИ, РАЦИОНАЛЬНОСТИ И ОПТИМАЛЬНОСТИ.

НЕ СОСТАВЛЯЕТ БОЛЬШОГО ТРУДА ВЫДЕЛИТЬ ТРУДНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТРЕЛКА И МОГУТ БЫТЬ ДЕТАТОРАМИ СНИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ. ПРИМЕРОМ МОЖЕТ СЛУЖИТЬ НИЖЕСЛЕДУЮЩАЯ, ДОСТАТОЧНО РАСПРОСТРАНЕННАЯ В ПРАКТИКЕ СТРЕЛБЫ ИЗ ЛУКА, СИТУАЦИЯ: «В МОМЕНТ ДОТЯГА ПОРЫВОМ ВЕТРА ПРИЦЕЛ ПЕРЕМЕСТИЛСЯ С ТОЧКИ ПРИЦЕЛИВАНИЯ ВЛЕВО, НА КРАЙ МИШЕНИ. ДО ОКОНЧАНИЯ ВРЕМЕНИ, ОТВЕДЕННОГО НА СТРЕЛБУ, ОСТАЛОСЬ 42 СЕКУНДЫ. СПОРТСМЕН ВЫПОЛНЯЕТ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ВЫСТРЕЛ». ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ СОСТАВЛЕНИЯ ЭТОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ЗАДАЧИ ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО СФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОС. – «Что делать в данной ситуации?»»

В нашем эксперименте на решение данной задачи отводилось 5 секунд. Спортсмен Е., перворазрядник, достаточно быстро принял решение (2,38 секунды): «Я попытаюсь вернуть прицел, усилием левой руки, в район прицеливания и завершу выстрел. У меня была уже такая ситуация». Затем при обсуждении решения с тренером стрелок согласился, что был не прав и не знал другого варианта решения. Тренер убедительно объяснил целый ряд вариантов выхода из этой ситуации и отметил самый оптимальный из них. В заключении он отметил, что предложенный спортсменом вариант может быть оптимален только в случае катастрофического лимита времени. В дальнейшем спортсмен Е. умело использовал на практике теоретический опыт, полученный при решении интеллектуальной задачи.

Как показывают результаты проведенного нами исследования на базе ДЮСШ профсоюзов г. Тольятти (отделение стрельбы из лука), введение в учебно-тренировочный процесс интеллектуальных задач способствует:

- 1) развитию процессов мышления у спортсменов;
- 2) повышению вариативности способов выхода из критических ситуаций (становление, развитие и совершенствование теоретического опыта стрелков);
- 3) выработка программ действий в экстремальных условиях соревнований через самостоятельное индивидуальное мышление спортсмена.



Рис. Андрея Иванькина

Кроме того, эксперимент показал, что стрелки из лука, решавшие интеллектуальные задачи, менее подвержены излишнему эмоциональному возбуждению при возникновении экстремальных ситуаций.