

Тема занятия: **Психологическая подготовка «Самовнушение».**(№ 86)

Занятие подготовил: тренер-
преподаватель МБУДО «ДЮСШ
Ровеньского района» Кобзарев С.И

Цель занятия: овладение и совершенствование управлением собственной психикой во время шахматных поединков;

Задачи занятия:

- дать понятие о самовнушении и его применении;
- обучить способам самовнушения во время подготовки и на стадиях шахматной игры;
- сформировать у детей навыки правильного применения самовнушения ;
- предоставить возможность использования современных компьютерных методик для самостоятельного освоения психологической подготовки, в условиях, временной отмены стандартных занятий;

Самовнушение- является способом управления собственной психикой, но в отличии от самоубеждения критичность сознания здесь не столь высока. Самовнушение в большей степени опирается на эмоциональные моменты и чувство доверия. Что-либо внушить себе означает испытать твердое доверие к внушенному.

Самовнушение осуществляется путем проговаривания вслух или мысленно определенных приказов или наставлений. Применение самовнушения основано на «правиле трех К»- конкретности, краткости и категоричности. Самовнушение не может быть использовано для одновременного решения нескольких целей (например, для борьбы с просмотрами и для преодоления чувств страха перед противником). Нельзя также ставить перед самовнушением задачу слишком общего характера (допустим, внушить себе мысль стать сильным мастером). Самовнушение направлено на достижение какой-либо одной конкретной цели. Н.Головкин в своей книге «Путь к мастерству» приводит пример преодоления усталости во время соревнований благодаря непрерывному применению самовнушения. Самовнушение должно быть также кратким и категоричным. Употребление многословного и противоречивого самовнушения подрывает веру в истинность внушаемого.

Для каждого отдельного случая следует заранее выработать определенную форму самовнушения, которая должна произноситься от своего имени в утвердительной форме и в настоящем, а не в будущем времени. Противопоказано употребление частицы «не». Недостаточно использовать при самовнушении, например такие выражения: «я не расстроен», «я не буду

долго думать», «я сегодня буду играть хорошо», «я не зеваю» и т.п. Лучше говорить «я спокоен», «я быстро играю», «я сегодня играю точно и сильно», «я верно рассчитываю все варианты».

Самовнушение находит широкую сферу применения в разнообразных шахматных ситуациях. Перспективна роль самовнушения в профилактике цейтнотов и снятии отрицательных эмоциональных состояний (например после поражения, перед встречей с трудным соперником). При подготовке к трудному сопернику применяется способ «дискредитации». Заключается он в том, что для анализа намеренно выбираются только проигранные будущим соперником партии. Это делается с целью создать преувеличенное мнение о его недостатках и тем самым повысить собственную уверенность.



Фото №1. Команда сборной МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района» на межобластном командном турнире в г. Алексеевка. «Для успеха самовнушения требуется определенная зрелость личности, в частности высокая устойчивость внимания и полная сосредоточенность».

Решение применить способ дискредитации первоначально основывается на внушающем воздействии мыслей о том, что соперник не так уж силен и с ним можно справиться.



Фото №2. Команда сборной МБОУ «Ровеньская СОШ с УИОП» на соревнованиях «Белая ладья» в г. Белгород. «Подготовка к игре с трудным соперником- сборной МБОУ «Родьковская СОШ» Прохоровского района».

В случае, когда логический анализ партии приводит шахматиста к неблагоприятным заключениям, самовнушение используется в борьбе с очевидной, казалось бы, логикой фактов, для изменения сложившегося мнения и создания положительного эмоционального противовеса.

Литература

1. Н.В. Крогиус «Психологическая подготовка шахматиста» изд. Московского университета 1979, 134с.
2. Н.П. Алексеев, А.А.Барташников и др. / Шахматы-школе / Б.С. Гершунский. –М. Педагогика, 1991, 336с.
- 3.А. Н.Костьев / Учителю о шахматах / пособие для учителя. –М. «Просвещение», 1986, 112с.
4. Гроссмейстер Н.М. Калиниченко. / Шахматы для всей семьи / С.В. Мазаник. –Питер. 2009, 240с.