

Опыт психологического сопровождения юных хоккеистов в период проведения летних предсезонных сборов

Волков Д. Н.,

к.п.н., ст. преподаватель факультета психологии СПбГУ, спортивный психолог
Агентства спортивной психологии (Санкт-Петербург).

Пухов Д.Н.,

ФГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» Санкт-Петербург, Россия.

Длительное время с разной долей успеха тренеры, спортсмены и спортивные руководители ведут борьбу против ненадежности, нестабильности выступлений спортсменов на соревнованиях. Когда возможности технической и физической подготовки кажутся уже исчерпанными, взор вновь и вновь обращается к технологиям подготовки психологической. Именно в ней многие видят ресурс повышения спортивных результатов многих спортсменов.

С целью повышения психологической надежности и эмоциональной устойчивости хоккеистов в соревновательной деятельности, нами (в 2009 и 2010 гг.) были введены в систему спортивной подготовки элементы психологической подготовки.

В ходе проведения мероприятий психологического сопровождения решался перечень **частных задач**:

1. Развитие командного взаимопонимания хоккеистов;
2. Контроль эмоционального состояния;
3. Переживание ответственности за личный и командный результат;
4. Антиципация действий соперника, развитие оперативного мышления;
5. Основы саморегуляции, контроль обучения саморегуляции;
6. Развитие памяти и внимания;
7. Оценка психической работоспособности.

Методология работы. В работе использовался метод психотехнических упражнений, предложенный еще в начале XX века Г. Мюнстербергом (1996),

переработанный и модифицированный К. Фопелем (1999) и группой отечественных исследователей и практиков (Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, 1999).

Описывая преимущества применения психотехнических игр в спорте, следует акцентировать внимание на следующих положениях.

Соревновательная мотивация является основной в структуре направленности личности любого спортсмена. По этой причине, использование игрового вида мотивации позволит компенсировать недостаток мотивации обучения, свойственной многим спортсменам, и выполнить программу обучения в полном объеме.

Психологическая надежность спортсмена во многом определяется его способностью управлять своим поведением, мыслями и чувствами в экстремальной соревновательной ситуации. Обычно данная способность появляется с опытом участия в крупных соревнованиях. Однако соревновательная ситуация зачастую не позволяет дифференцировать ошибки, обусловленные уровнем функциональной готовности, технической подготовки и умением управлять собой. В то же время психотехнические игры (как способ моделирования соревнований) позволяют оценить только психологическую надежность спортсмена без влияния факторов функциональной и технической подготовки.

Психотехнические игры позволяют использовать спортивную терминологию: тренировка, соревнования, борьба характеров, командное взаимодействие и др.

Таким образом, психотехнические игры позволяют в удобной, понятной и доступной для спортсменов форме выполнять как диагностические задачи, так и задачи, связанные с развитием когнитивных и регулятивных функций психики. В частности, диагностировать и совершенствовать функции памяти, внимания и мышления, а также развивать навыки управления эмоциями и регуляции движений.

Возрастные группы спортсменов, принимавших участие в психотехнических играх: 1-я группа спортсменов – подростки 13-14 лет, 2-я

группа спортсменов – дети 8-9 лет. При этом размер рабочей группы составлял 5 человек. Всего же психотехническими играми занимались 93 человека. Время работы в группе: 60-90 мин. Занятия в каждой группе проводились 1 раз в неделю. Форма работы в группе: тренировочные и соревновательные игры в парах или индивидуально.

Этапы работы с группами:

1. Этап ознакомления и тренировки. На занятиях этого этапа спортсмены знакомятся с различными видами психотехнических игр. Перед спортсменами ставится цель наилучшим образом подготовиться к соревнованиям по психотехническим играм. По результатам игр тренеры могут судить о психологической надежности – данное условие является дополнительным мотивирующим фактором, способствующим овладения всеми предлагаемыми видами психотехнических упражнений.

2. Этап индивидуальных соревнований. Виды соревновательных упражнений: «Слалом», «Буллиты», «Контроль», «Память» и «Внимание». За правильное и своевременное выполнение упражнений начисляются баллы. За все виды нарушений начисляется штраф (в баллах). Спортсмен, набравший в сумме большее количество баллов, признается победителем, самым психологически надежным на текущих предсезонных сборах. Приветствуется самостоятельная подготовка и выполнение соревновательных упражнений в рамках «домашнего задания».

3. Этап командных соревнований. Спортсмены распределяются по группам (наилучший вариант – по звеньям (пятеркам), в которых, по мнению тренера, спортсмены будут играть по ходу сезона). Затем спортсмены разных групп выполняют соревновательные упражнения в непосредственном противоборстве друг с другом. Определяются два лучших звена от каждой команды своей возрастной группы, которые в дальнейшем разыгрывают звание самого психологически надежного звена на предсезонных сборах. Проводится дополнительное нематериальное стимулирование спортсменов со стороны тренерского состава и партнеров по команде.

Все применявшиеся нами психотехнические игры являются адаптированными вариантами упражнений, предложенных Н.В. Цзенем и Ю.В. Пахомовым (1999).

Примеры применявшихся психотехнических упражнений:

1. Упражнение «Слалом» позволяет диагностировать и развивать уровень взаимопонимания между двумя принимающими участие в игре спортсменами, один из которых выполняет роль зрячего поводыря, а второй – слепого ведомого. При этом «слепой» должен выполнить ряд достаточно сложных действий, а «поводырь» молча держа «слепого» за руку помочь ему выполнить задачу.

2. Упражнение «Буллиты» направлено на диагностику и развитие навыков оперативного мышления и, особенно, навыков антиципации. Спортсменам в игре необходимо навязать друг другу предпочтительную для каждого стратегию поведения и выиграть, разгадав планы соперника и оставив свои планы в тайне.

3. Упражнение «Контроль» рассчитано на применение спортсменами освоенных ранее приемов саморегуляции. Данное упражнение проводится индивидуально. Задача спортсмена – суметь изменить частоту сердечных сокращений (с низкого уровня на высокий и наоборот) по команде ведущего.

4, 5. Упражнения «Память» и «Внимание» являются модификациями традиционных техник диагностики и развития когнитивных функций психики: запоминание слов с помощью мнемонических приемов и поиск чисел в тесте «Таблицы Шульте».

Результаты применения психотехнических игр позволил сделать ряд выводов и выдвинуть несколько непопулярных для тренеров предположений.

Во-первых, ни один из спортсменов старшей группы не смог достичь уровня стабильно высоких результатов (сумма баллов в играх 5100), и только один спортсмен младшей группы преодолел данный уровень (3119 баллов при необходимых 3000). Данное обстоятельство позволяет говорить о недостаточном уровне когнитивной работы спортсменов, что, в конечном

счете, может привести к затормаживанию оперативного мышления, неспособности выполнять сложную самостоятельную деятельность и зависимости от однотипных действий.

Во-вторых, распределение итоговых сумм баллов большей части спортсменов позволяет говорить о двух тенденциях: 1. Выраженное снижение показателей по таким характеристикам как память, внимание и навыки саморегуляции (550-650 баллов при 1000 необходимых). 2. Выраженное снижение показателей по таким характеристикам как взаимопонимание с партнером и оперативное мышление (700-800 баллов при 1100 необходимых). Таким образом, спортсмены не просто не могут продемонстрировать высокого результата в решении каких-либо игровых задач, но и не пытаются компенсировать недостаток развития одних характеристик за счет усиленного развития других.

Все вышеуказанные обстоятельства позволили в высокой вероятностью утверждать о крайней необходимости срочных мер, связанных с проведением мероприятий психологического сопровождения спортсменов. В частности, с необходимостью проведения групповых и индивидуальных обучающих мероприятий, с возможностью оптимизации спортивной деятельности благодаря психологической профилактики, а также, при необходимости, с проведением серии сеансов психологического консультирования для отдельных спортсменов.

Литература:

1. Мюнстерберг Г. Основы психотехники. В 2-х томах. – СПб. Изд. дом «П.Э.Т.», изд-во «Алетейя», Кренов, 1996 – 348 с.
2. Фопель К. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 1999.
3. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Класс, 1999. – 272 с.