



ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ТРЕНЕРА В РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

PSYHOTECHNIC GAMES AND EXERCISES AS THE «UNIVERSAL» COACH PSYCHOLOGICAL TECHNIQUE IN WORK WITH YOUNG ATHLETES



Хвацкая Елена Евгеньевна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
elenakhvatskaya@mail.ru

Hvatskay Elena – PhD, associate professor, Department of Psychology at the P.F. Lesgaft

National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia



Латышева Наталия Евгеньевна – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Latysheva Natalia – PhD, associate professor, Department of the Theory and Methodology of

Physical Culture at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia

Ключевые слова: психотехнические игры и упражнения, «универсальный» психологический инструмент в деятельности тренера.

Аннотация. В данной статье представлены психотехнические игры и упражнения в качестве «универсального» психологического инструмента в деятельности тренера, а также приведены положительно зарекомендовавшие себя авторские упражнения и упражнения в модификации для юных спортсменов.

Keywords: psychotechnic games and exercises, «universal» psychological technique in coach's work.

Abstract. The paper presents psychotechnic games and exercises as the «universal» psychological fear in coach's work. There are good recommended author's exercises and famous exercises in modification (for example, «Muxa» by N.V. Tsen and Y.V. Pakhomov) for young athletes in primary school aged children and teenaged athletes in it. These psychotechnic games and exercises may be used in the training, in competitive activities of children in sports schools.

Актуальность исследования. Игра, являясь составляющей здорового развития ребенка, помогает ему раскрепоститься и постепенно справиться с трудностями, которые на данный момент кажутся ему неразрешимыми (например, «игра в соревнование»). Использование психотехнических игр и упражнений с учетом возраста спортсменов,

с одной стороны, удовлетворяет их потребность в игре и, с другой, – служит актуализации и развитию соответствующих психических функций, коррекции психического состояния, налаживанию и поддержанию межличностных отношений в группе [1, 2, 4, 6], являясь и средством реализации «двойной» карьеры [7].

Психотехнические игры и упражнения являются «универсальным» психологическим инструментом тренера в работе со спортсменами младшего школьного, подросткового и юношеского возраста: могут способствовать развитию показателей основных познавательных процессов, способности к саморегуляции неблагоприятных психических состояний, налаживанию, поддержанию и коррекции межличностных отношений в команде (спортивной группе) при систематическом применении, а также могут решать задачу снижения субъективного состояния усталости и формирования и поддержания мотивации спортсменов [5].

Цель исследования – апробировать психотехнические игры и упражнения в авторской модификации для их применения тренерами в работе с юными спортсменами.

Организация исследования. Исследование проведено в рамках собственной практической деятельности в ГБОУ ДОД СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга, детской школы картинга «PitStop Драйв» Санкт-Петербурга и др.

Испытуемые. В исследовании участвовали 32 тренера (18 мужчин и 14 женщин – в основном тренеры ГБОУ ДОД СШОР №2 Невского р-на Санкт-Петербурга и тренеры-студенты 6-го курса заочного обучения НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) и их обучающиеся – спортсмены 7–17 лет (сложнокоординационные виды спорта, теннис, плавание, большая борьба, волейбол, баскетбол).

Методы исследования. Тренерами выполнялась оценка целесообразности/полезности психотехнических игр и упражнений по 5-балльной шкале.

Результаты исследования. Представим несколько положительно зарекомендовавших себя психотехнических игр и упражнений в авторской модификации для применения тренерами в работе с юными спортсменами.

1. «Муха» [8] в модификации.

Упражнение подходит для развития концентрации внимания. На листе бумаги чертится поле как для игры в «крестики-нолики». В центр помещаем «муху» (можно нарисовать, положить кусочек пластилина и пр.). Инструкция: Вы видите поле с «Мухой» в центральном квадрате. Она может перемещаться с помощью команд: «вверх», «вниз», «вправо» и «влево». Сейчас я начну этой «мухой» управлять, Вам следует внимательно следить за ней и указать в каком квадрате она оказалась после того, как я перестану командовать. Внимание, начали!

Теперь пронумеруем квадраты: верхний ряд – 1, 2 и 3; средний ряд – 4, 5 и 6; и нижний ряд – 7, 8 и 9. Муха всегда начинает движение из центра! Теперь вы закрываете глаза и мысленно представляете перед собой это поле. После того, как я остановлюсь, вы должны сказать номер квадрата, в котором оказалась «муха». «Муха» может «улететь», например: она в центре и следуют команды «вправо», «влево». В этом случае вам следует сказать: «муха улетела».

Варианты:

1) представляем, что «муха» – это противник (или теннисный, волейбольный, баскетбольный мяч), а поле – это сторона противника. Задача – как можно дольше «погонять соперника»;

2) поле – это сторона противника, мысленно представляем выполнение ударов по квадратам с обязательным возвращением на свою заднюю линию;

3) перед началом команд, называем номер квадрата, из которого «муха» начнет движение.

Условия: постепенное увеличение количества команд и скорости их подачи, а также переход к выполнению других вариантов.

2. Упражнение на основе методики «Интеллектуальная лабильность» [3].

Суть методики – определение способности к переключению внимания при переходе от одной деятельности к другой в условиях дефицита времени. Суть психотехнического упражнения – развитие данной способности у юных спортсменов, особенно специализирующихся в единоборствах и спортивных играх.

Инструкция: «Перед собой вы видите бланк с пронумерованными квадратами. В некоторых квадратах есть цифры, в других – линии или фигуры. Я называю номер квадрата и задание, которое вам следует в нем выполнить. На выполнение одного задания дается до 5 секунд. Если не успели сделать, лучше переходите к следующему. Начинаем выполнять только после того, как задание мной сказано. Внимание, начинаем!» Условия: подготовить заранее бланк методики [3] или собственный бланк; выбрать 20 заданий из данной методики при первом проведении упражнения, далее по аналогии свои собственные задания (до 30).

Результативность определяется по динамике правильно выполненных заданий (по количеству ошибок). При работе с юными спортсменами важно акцентировать их внимание, что это упражнение поможет им быстрее переходить от выполнения одного технического элемента к другому в процессе соревновательной деятельности.



3. Авторское упражнение для развития уверенности и самооценки.

Индивидуальный вариант (на примере тенниса): «На соревнованиях все спортсмены «сильные». Сравнение себя с другими не имеет никакой пользы, т.к. ты не можешь влиять на уровень их мастерства. Конечно, знать, как играет твой противник, как подает, как принимает, какие удары чаще использует – это неплохо. Но важнее относиться к себе как к сильной спортсменке (теннисистке). Дай 10 (лучше 15) ответов, что бы закончить предложение: «Я сильная спортсменка (теннисистка), потому что ...». Желательно эти ответы зафиксировать, рекомендовать к выполнению (проговариванию) сначала два-три раза в неделю перед сном, а также в предсоревновательных ситуациях.

Групповой вариант: в целом то же, только другие по очереди заканчивают предложение «Оля (Маша и пр.) – сильная спортсменка (теннисистка), потому что...». Участие тренера в данном варианте желательно, т.к. оценка значимого взрослого влияет на самооценку спортсмена, и чем младше спортсмен, тем в большей степени.

Обсуждение результатов исследования.

Тренеры начали применять психотехнические игры и упражнения в работе со спортсменами после самостоятельного выполнения, консультации с психологом и оценки степени их «целесообразности/полезности», что свидетельствует в целом об их положительном отношении и опыте применения данного «универсального» психологического приема. В свою очередь, это может содействовать конструктивному взаимодействию тренера с психологом в процессе психологического сопровождения спортсменов в образовательной среде спортивной школы.

Выводы:

1. Тренеры оценили степень «целесообразности/полезности» психотехнических упражнений, в том числе и выше представленных: в среднем оценка составила 3,5 балла по 5-балльной шкале.

2. 87,5% участников посоветовали бы данные игры и упражнения и другим тренерам для работы со спортсменами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Статья выполнена при поддержке гранта РГНФ №17-06-00883.

Список литературы

1. Вошинин, А.В. Рефлексия в структуре деятельности тренера: от рефлексивной позиции к

рефлексивной культуре / А.В. Вошинин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 12-18.

2. Маллаев, Д.М. Теория и практика психотехнических игр [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.М. Маллаев, Д.И. Гасанова. – М. : ВЛАДОС. – 2013. – 150 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234859> (дата обращения: 30.10.2016).

3. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М. : Эксмо. – 2006. – 608 с.

4. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учебное пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб. : Из-во Петербургского гос. университета. – 2007. – 48 с.

5. Хвацкая, Е.Е. Применение тренерами ДЮСШ «универсальных» психологических приемов в профессиональной деятельности / Е.Е. Хвацкая // Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» / под общ. ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вошинина. – М. : РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – 2016. – С. 303-306.

6. Хвацкая, Е.Е. Профилактика страхов юных спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР / Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева // Сборник научных трудов международной научно-практической конференции «Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития». – Волгоград. – 2015. – С. 114 – 116.

7. Хвацкая, Е.Е. Образовательная среда спортивной школы как внешний ресурс «двойной» карьеры спортсменов / Е.Е. Хвацкая // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: сб.науч.трудов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием; КГУФКСиТ. – Краснодар, 2016. – С.234-237.

8. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. Изд. 2-е., доп. / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М. : Независимая фирма «Класс». – 1999. – С. 39-41.

Literature

1. Voshchinin, A.V. Reflection in the structure of Coaches' human activity: from reflective position to reflective culture / A.V. Voshchinin // Theory and practice of physical culture. – 2013. – No. 2. – P. 12-18.

2. Mallaev, D.M. Theory and Practice of psychotechnic games and exercises: [Electronic resource] : textbook / D.M. Mallaev, D.I. Hasanova. – M. : VLADOS. – 2013. – 150 p. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234859> (date accessed 30.10.2016).

3. Psychological tests / ed. S. Kasyanov. – M.: Eksmo. – 2006. – 608 p.

4. Tikhvinskaia, E.O. Psychology experiences in sport: a tutorial / E.O. Tikhvinskaia. – SPb.: St.-Petersburg Univ. Press. – 2007. – 48 p.

5. Hvatskaya, E.E. Application of coaches «universal» psychological techniques in professional activity / E.E. Hvatskaya // Materialy XII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii psihologov fizicheskoy kultury i sporta «Rudicovskie chteniya» / under the General editorship of Y.V. Bajkovsky, A.V. Voshchinin. – M.: RSUPESYT (SCOLIPE). – 2016. – P. 303-306.

6. Hvatskaya, E.E. Prevention fears of young athletes in the learning process in the sport school

/ E.E. Hvatskaya, N.E. Latysheva // Collection of scientific works of the international scientific-practical conference «Pedagogy and psychology: trends and prospects». – Volgograd. – 2015. – P. 114 – 116.

7. Hvatskaya, E.E. Educational environment of the sport school as external resource of “dual” career / E.E. Hvatskaya // Collection of scientific works of the VI All-Russian scientific-practical conference with international participation “Resources in competitiveness of sportsmen: theory and practice of realization. – Krasnodar: KGUFKST. – 2016. – P. 234 – 237.

8. Tsen, N.V. The psycho: games and exercises. Ed. 2nd., add. / N.V. Tsen, Y.V. Pakhomov. – M.: Independent firm «Klass». – 1999. – P. 39-41.

