

Фрагмент проекта:

## ***Психологическая трансформационная игра «Ресурсы спортсмена»***

### **Научное обоснование игры**

Методологическую основу игры составили:

- закономерности нашего сознания и механизмы «неосознанности» (В.М.Алахвердов «Сознание как парадокс»),
- концепция спортивной карьеры (Н.Б.Стамбулова «Психология спортивной карьеры») и кризисов спортсменов (Р.М.Загайнов «Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления»),
- теория о роли игры в психическом развитии ребенка (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.П. Усова) и др.

В учебно-тренировочном и соревновательном процессах в любом виде спорта большое значение придается психологическому фактору, который находит отражение физической, технической, тактической, и, конечно же, психологической подготовке (А.В. Алексеев, 2003; Г.Д. Бабушкин, 2006; Л.Д. Гиссен, 1990; Г.Д. Горбунов, 2006; Г.Б. Горская, 1995; Ю.Я. Киселев, 2002; В.Н. Платонов, 1997; А.Ц. Пуни, 1984; А.В. Родионов, 2004; П.А. Рудик, 1974; Г.И. Савенков, 2006; Н.Б. Стамбулова, 1999; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003; О.А. Черникова, 1980 и др.). Психологическая подготовка как основная форма деятельности спортивного психолога рассматривается как совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению. Ее итогом выступает уровень сформированности свойств личности, отражающих эмоционально-волевою, потребностно-мотивационную и познавательную сферы, что характеризует психологическую подготовленность спортсмена.

Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки, применяемых как отечественными, так и зарубежными психологами, раскрывает классификация, представленная А.В. Родионовым. Среди них в практике спорта активно используются: мобилизующие, корригирующие, релаксирующие, психолого-педагогические (убеждающие, направляющие – словесные, двигательные, поведенческо-организующие средства), преимущественно психологические (суггестивные, ментальные, социально-игровые средства), преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные), предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные и др. По сфере воздействия средства психологической подготовки дифференцируются в зависимости от их направленности на коррекцию: перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями), интеллектуальной сферы, нравственной сферы, волевой и эмоциональной сфер.

Проблема повышения эффективности организации психологической подготовки, за счет использования возможностей формирования личности спортсменов, выступает одной из важнейших задач, стоящих как перед детско-юношеским спортом, так и спортом высших достижений. Психологическая подготовка спортсменов осуществляется с учетом возрастных и других индивидуальных особенностей личности, психологических трудностей спортсменов, связанных с этапом многолетнего учебно-тренировочного процесса, специфики вида спорта и др.

Важным условием успешного решения задач, стоящих перед физическим воспитанием является учет закономерностей общего психического развития ребенка и возрастных особенностей. Большой популярностью среди детей пользуется игровая деятельность, в процессе которой происходит воссоздание и усвоения какого-либо опыта. Игру отличает разнообразие функций, высокая степень спонтанности и свободы, реализующаяся в рамках четко заданных правил и условностей, как в группе, так и индивидуально. В этой связи в процессе физического воспитания большое внимание уделяется подвижным играм. Игра – это вид деятельности, мотивом которой является не результат, а сам процесс, где происходит воссоздание и усвоение какого-либо опыта. Также игрой является основной вид деятельности детей, посредством которого формируются, изменяются и закрепляются психические свойства, интеллектуальные операции и отношение к окружающей реальности.

Несмотря на высокий уровень компьютеризации современного мира и, как следствие, появление обширных возможностей для разнопланового досуга, классические настольные игры продолжают сохранять свою востребованность. Понятие «настольная игра» включает в себя обширный перечень игр, от классических шахмат и шашек, до пазлов, мозаик, дидактических материалов и прочих игр, не требующих активного перемещения и сложного технического инвентаря.

Часто воспитательный потенциал игры является скрытым, благодаря чему увлекательный процесс решения задач сочетает в себе качественное обучение, являясь незаменимым средством для юных спортсменов. Такие игры для спортсменов рассматриваются как символическая деятельность, моделирующая и преобразующая реальность, в процессе которой решаются определенные задачи.

Игра – это главная сфера общения детей, её функции разнообразны: обучающая; развивающая; воспитательная; коммуникативная; развлекательная; психологическая; релаксационная и др. В исследованиях Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько игра рассматривается как способ коррекции эмоциональных состояний и личностных качеств детей дошкольного возраста. Разные виды игр с успехом используются в коррекционных целях, например игровая методика коррекции страхов, разработанная А.И. Захаровым. Отмечается специфичность и полуфункциональность игры. При помощи игры можно решать самые разные задачи: одна и та же игра для одного ребенка может быть средством повышения самооценки, для другого – оказывать растормаживающий, тонизирующий эффект, а для третьего стать школой коллективных отношений.

Трансформационная игра – это интегративное образование, включающее в себя элементы настольной игры, психологического тренинга и психотерапии. Все эти феномены – это разные пути к себе, к познанию самого себя, осознанию собственных мотивов, поступков, выборов и взаимодействий. Играя, мы можем ошибаться, задавать вопросы, пытаться сами на них отвечать, и за это нам ничего не будет. В отличие от реальной жизни, в игре у нас есть право на ошибку. Это безопасное пространство, позволяющее игрокам быть открытыми и честными, прежде всего, с самими собой. Безопасность обеспечивается тем, что вы просто играете, смотрите на что-то под другим углом, пробуете новые для себя стратегии принятия решений, руководствуетесь непривычными для себя принципами, и все это только потому что такое задание или такая роль вам досталась. Как будто нет ответственности за принятые решения, а между тем этот новый опыт позволит

ответить на вопросы, связанные с чувствами и контактом, с выбором и планированием, определить или осознать свои духовные составляющие, свое предназначение и смыслы жизни.

Если в игре вы не добились желаемого результата, значит стратегия или тактика были выбраны неправильно. Чаще результатом игры является не победа, не выигрыш, как таковые, а выявление причин и (или) мотивов попадания в ту или иную ситуацию, осознание собственных привычных способов реагирования, страхов менять что-либо в своих стратегиях и положительный опыт изменения всего или чего-либо из перечисленного. В игровой ситуации это осознание проходит мягко, но проникает в сознание достаточно глубоко, благодаря добровольности и безопасности происходящего.

Игра предусматривает свободу выбора, что развивает мотивацию и уверенность в себе. Игровая ситуация предполагает короткие информационные блоки, которые чередуются с «мозговыми штурмами» и обменом мнениями, что соответствует особенности современных студентов порционно воспринимать информацию и неспособности к длительному сосредоточению на одном проекте. Им необходимо переключение с одной формы работы на другую. В игре допускается возможность использования интернета для поиска информации, что позволяет самостоятельно учиться и изучать то, что интересно. Собственный интерес обеспечивает надежную мотивацию достижения результата. Совместный поиск решений предполагает взаимодействие и взаимообучение, это необходимо для современных студентов, учитывая высокий уровень их индивидуации. Опыт поиска совместных решений в профессиональной жизни станет эффективным инструментом сотрудничества. Игра позволяет сохранять интерес к проблеме, обеспечивает самостоятельность в принятии решений, стремление к самопознанию и развитию, вырабатывает толерантность к неопределенности, стимулирует стремление задавать вопросы, что в совокупности вырабатывает психологическую устойчивость. Игра – это возможность иметь несколько мотиваций, игра – иллюстратор того, что успеха можно добиться, не прилагая титанических усилий. Обратная связь в игре побуждает к глубокому и детальному изучению задания, рассмотрению альтернатив и выбору оптимальных вариантов решения задачи.

***Авторы-разработчики:***

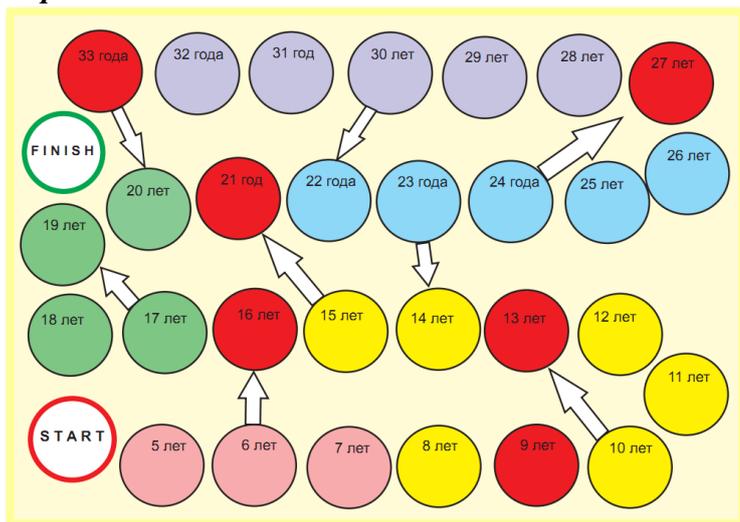
*Мельник Елизавета Вячеславовна, канд. психол. наук, доцент*

*Аскерко Виктория Игоревна, магистр пед. наук*

---

## Описание игры:

### Игровое поле



Поле построено на основе структуры спортивной карьеры (Н.Б.Стамбулова, 1998), имеющей свое начало, развитие и кульминацию, периоды спада и подъема спортивных достижений, кризисы.

Каждый период спортивной карьеры обозначен своим цветом. Кризисы в спортивной карьере обозначены красным кружком, на котором отмечено количество ресурсов, от которых спортсмен должен отказаться (отложить в сторону). Стрелками обозначены возможности форсирования подготовки и быстрый рост в спортивной карьере, а также периоды снижения результатов и переходы на более низкий уровень. Ключевая задача – набрать как можно больше ресурсов. Возраст 5 лет условно был выбран за время начала занятий спортом, 33 года – завершения спортивной карьеры. Перемещаясь по игровому полю, спортсмены могут подытожить пройденные этапы жизненного пути в спорте, проанализировать текущие события, пометчать и распланировать будущее. Также участники могут поработать над своей «жизненной историей» и посмотреть на собственные стратегии и способы взаимодействия с окружающими людьми.

### Карточки-ресурсы

*Ресурсы рассматриваются как система способностей спортсмена к устранению противоречий с окружающей средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации. Они бывают физические (это выспавшийся, отдохнувший, физически бодрый и подготовленный спортсмен), психологические (состояние уверенности, бодрого настроения, когда спортсмен ощущает жизненные силы и энергию, способность выполнить задачу), личностные и духовные; восполнимые и невосполнимые (время и частично здоровье); внешние (деньги, время) и внутренние (здоровье, энергетика).*

В комплект игры входят карточки-ресурсы (144 шт.). Это двухсторонние карточки. На лицевой стороне представлена картинка, относящаяся к ресурсу, на оборотной стороне сам ресурс. Спортсменам предлагается объяснить их важность для себя и своей спортивной деятельности.

✓ Базовые ресурсы – 6 шт. × 4 («цель», «здоровье», «способности», «семья», «тренер», «деньги»).



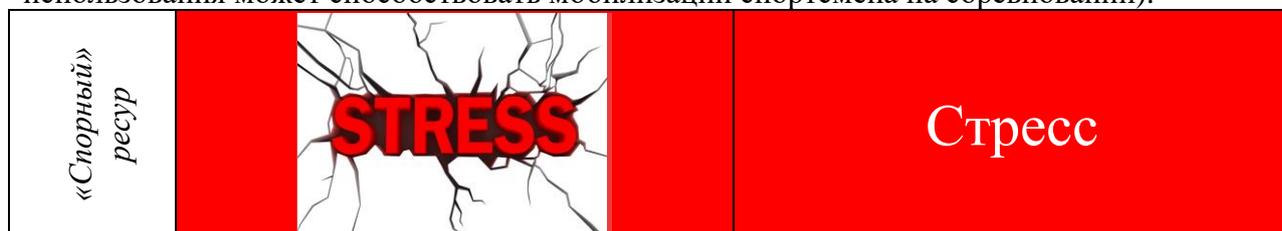
✓ *Внешние ресурсы – 48 шт.* (например, ресурс «соревнование» является формой соперничества, испытывая эмоциональное возбуждение при котором, спортсмен способен показать свой наивысший результат; соревнование может являться средством раскрытия внутреннего потенциала спортсмена).



✓ *Внутренние ресурсы – 48 шт.* (например, ресурс «закрытость» - поведение спортсмена, при котором он вырабатывает у себя специфический внешний образ, обеспечивающий чувство дистанции, недоступность для других людей).



✓ *«Спорные ресурсы» – 24 шт.*, их значимость для спортсменов носит неоднозначный характер (например: ресурс «допинг» понимается как употребление спортсменом веществ природного или синтетического происхождения с целью улучшения спортивного результата; ресурс «стресс» понимается как неспецифическая реакция организма на физическое или психическое воздействие, способная мобилизовать организм к высоким нагрузкам; ресурс «страх» – оптимальный уровень страха и конструктивное его использование может способствовать мобилизации спортсмена на соревновании).



Комплект карточек является вариативным и может дополняться новыми ресурсами.

Также при необходимости участникам игры могут задаваться различные вопросы, например: «Какие чувства, мысли, фантазии вызывает картинка?», «Хотите ли рассказать историю, которая навеяна выбранной картинкой?», «Какое название вы могли бы дать этой картинке?», «Что является целью в преодолении кризисной ситуации?» и др.