

рамках реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. На решение данной задачи будут направлены дальнейшие исследования автора.

1. Шинкарук, О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – Киев : Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://mst.by/dfiles/000335\\_347431\\_303Gpr.doc](http://mst.by/dfiles/000335_347431_303Gpr.doc). – Дата доступа : 26.04.2016.

3. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с.

4. Гаибов, Ф. Ф. Спортивная ориентация и отбор в гимнастических дисциплинах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ф. Ф. Гаибов : Нац. госуд. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2014. – 193 с.

5. Болобан, В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – Киев : Здоров'я, 1982. – 160 с.

6. Болобан, В. Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике / В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 1–13.

7. Зациорский, В. М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте: направления и методология исследований / В. М. Зациорский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 7. – С. 54–66.

8. Крайждан, О. М. Воспитание координационных способностей в художественной гимнастике : монография / О. М. Крайждан, О. Е. Афтимичук. – Кишинев : Valinex SRL, 2015. – 195 с.

9. Нелли Ким готова оказывать помощь в развитии спортивной гимнастики в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.belta.by/sport/view/nelli-kim-gotova-okazyvat-pomosch-v-razviti-sportivnoj-gimnastiki-v-belarusi-153851-2015/html>. – Дата доступа : 07.02.2016.

10. Комашко, Д. Глазго меняет приоритеты / Д. Комашко // Советская Белоруссия [Электронный ресурс]. – № 212 (24842). – Режим доступа : <http://www.sb.by/sport/article/glazgo-menyaet-prioritety.html>. – Дата доступа : 07.02.2016.

11. Лобатый, С. Щербо и думы / С. Лобатый // Советская Белоруссия [Электронный ресурс]. – 2015. – № 91 (24271). – Режим доступа : <http://www.sb.by/sport/article/shcherbo-i-dumy.html>. – Дата доступа : 07.02.2016.

*Поступила 17.05.2016*

## **НАСТОЛЬНАЯ ИГРА «РЕСУРСЫ СПОРТСМЕНА» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

***Е.В. Мельник***, канд. психол. наук, доцент, ***В.И. Корзунова***,

Белорусский государственный университет физической культуры

*Существующее противоречие между необходимостью формирования личности юного спортсмена во всех сферах жизнедеятельности (двигательной, когнитивной, эмоциональной, волевой, поведенческой и др.) и недостаточным*

вниманием к использованию средств психологической подготовки, в том числе и игр, определили проблему исследования. В статье представлено теоретико-методологическое обоснование, результаты разработки и апробации настольной игры «Ресурсы спортсмена».

## A BOARD GAME “ATHLETE’S RESOURCES” AS A MEANS FOR YOUNG ATHLETES’ IDENTITY FORMATION

*The existing contradiction between the need for a young athlete’s identity formation in all spheres of vital activity (motor, cognitive, emotional, strong-willed, behavioral, etc.) and insufficient attention to use of means of mental conditioning including games have defined the research problem. Theoretic-methodological justification, results of development and testing of the board game Athlete’s Resources are presented in the article.*

**Введение.** В учебно-тренировочном и соревновательном процессах в любом виде спорта большое значение придается психологическому фактору, который находит отражение в 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; Г.И. Савенков, 2006; Н.Б. Стамбулова, 1999; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003 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 [5, 13–17, 21 и др.].

Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки, применяемых как отечественными, так и зарубежными психологами, раскрывает классификация, представленная А.В. Родионовым [17]. 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. Каждый возрастной период характеризуется определенными качествами, общими для детей одной возрастной группы и их своеобразным сочетанием [11, 15, 16, 19]. Поэтому процесс воспитания вообще и физического воспитания в частности надо организовывать с учетом этих особенностей.

Большой популярностью среди детей пользуется игровая деятельность, в процессе которой происходит воссоздание и усвоение 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 связи с этим в процессе физического воспитания большое внимание уделяется подвижным играм [7, 10]. 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 [2, 11, 20].

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 [2, 4]. Часто воспитательный потенциал настольной 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 преображающая реальность, в процессе которой решаются определенные задачи [6].

**Основная часть.** Игра – это главная сфера общения детей, ее функции разнообразны: обучающая; развивающая; воспитательная; коммуникативная; развлекательная; психологическая; релаксационная и др. В исследованиях Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько [11] 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 [8]. 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.

В настольной игре, как и в спортивных играх, структурной единицей состязания является игра (матч, встреча). Задача каждой из двух противостоящих сторон – добиться превосходства. Командная игра требует решения общих задач как физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

Методологическую основу игры «Ресурсы спортсмена» 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»);
- психологические ресурсы (Г.Д. Бабушкин и др.);
- теория о роли игры в психическом развитии ребенка (К. Бюлер Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Д.Н. Узнадзе, А.П. Усова) и др.

Игра «Ресурсы спортсмена» может быть использована в консультативной практике при работе со спортсменами разного возраста и квалификации, занимающимися различными видами спорта. Ее отличительной чертой является непринужденный характер общения со спортсменами, маскировка истинной цели игры – выявление и проработка существующих у спортсмена проблем путем поиска ресурсов. Она направлена на решение следующих задач:

- анализ внешних и внутренних психологических ресурсов, значимых для достижения поставленных целей и повышения спортивной успешности;
- расширение зоны осознания имеющихся у спортсмена трудностей (проблем) и поиск различных путей их разрешения;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- повышение информированности о спортивно-важных качествах личности, саморегуляции;
- осознание роли тренера, родителей, психолога в подготовке спортсменов;
- анализ скрытых психологических проблем, проявляющихся в игре, агрегирование эмоций и чувств;
- раскрытие спортивного потенциала, повышение уверенности спортсмена и формирование адекватной самооценки;
- воспитание нравственных и волевых качеств (настойчивости, целеустремленности, упорства, самообладания и др.);
- обеспечение активного отдыха, психической разрядки спортсменов и др.

*Комплект игры:*

- игровое поле (рисунок 1) – 1;
- карточки с ресурсами (рисунок 1) – 90 шт. ;
- кубик – 1;
- фишки – 4.

*Описание игры:*

Игровое поле построено на основе структуры спортивной карьеры, имеющей свое начало, развитие и кульминацию, периоды спада и подъема спортивных достижений, кризисы (рисунок 1).

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).

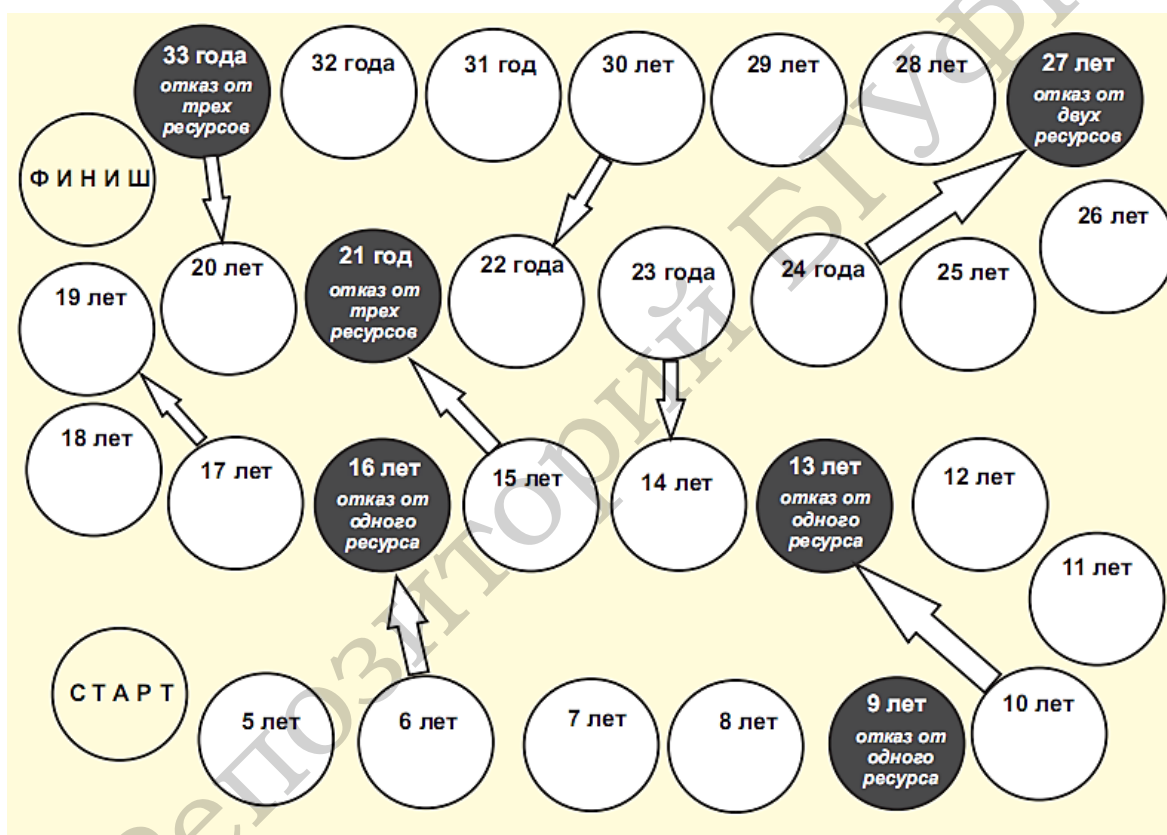


Рисунок 1. – Игровое поле настольной игры «Ресурсы спортсменов»

Стрелками обозначены переходы на более высокий или низкий уровень, отражающий возможности форсирования подготовки и быстрый рост в спортивной карьере, а также периоды снижения результатов. Ключевая задача – набрать как можно 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, пометить и распланировать будущее. Также участники могут поработать над своей «жизненной историей» и посмотреть на стороны над собственными стратегиями и способами взаимодействия с окружающими людьми.

### *Карточки-ресурсы*

Понятие «ресурсы» используется в различных исследованиях, связанных с изучением психической реальности [1, 3, 9, 12, 14, 16, 18, 19 и др.]. В последние годы в психологии широкое распространение приобрел ресурсный подход, зародившийся в гуманистической психологии, в рамках которой важное место заняло изучение конструктивного начала личности, позволяющего преодолевать трудные жизненные ситуации [9].

В.А. Бодров подчеркивает, что ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения стресса [1].

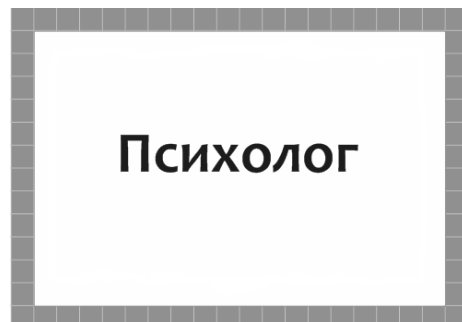
Н.Е. Водопьянова отмечает, что ресурсы это «внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным ситуациям» [3, с. 291].

Ресурсы бывают физические (это выпавшийся, отдохнувший, физически бодрый и подготовленный спортсмен), психологические (состояние уверенности, бодрого настроения, когда спортсмен ощущает жизненные силы и энергию, способность выполнить задачу), восполнимые и невосполнимые (время и частично здоровье); внешние (деньги, время) и внутренние (здоровье, энергетика) и др.

Л.В. Куликов к личностным ресурсам относит активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, самодостаточность; позитивность и рациональность мышления; эмоционально-волевые качества; физические ресурсы – состояние здоровья и отношение к нему как к ценности; материальные ресурсы – высокий уровень материального дохода и материальных условий, безопасность жизни, стабильность оплаты труда, гигиенические факторы жизнедеятельности и др. [12]. Особый личностный смысл приобретают ситуации, когда человек способен воспринимать жизненные трудности как возможности.

В психологической игре представлены *внешние и внутренние ресурсы (90 штук)*. Это двусторонние карточки (рисунок 2).

### *Внешние ресурсы*



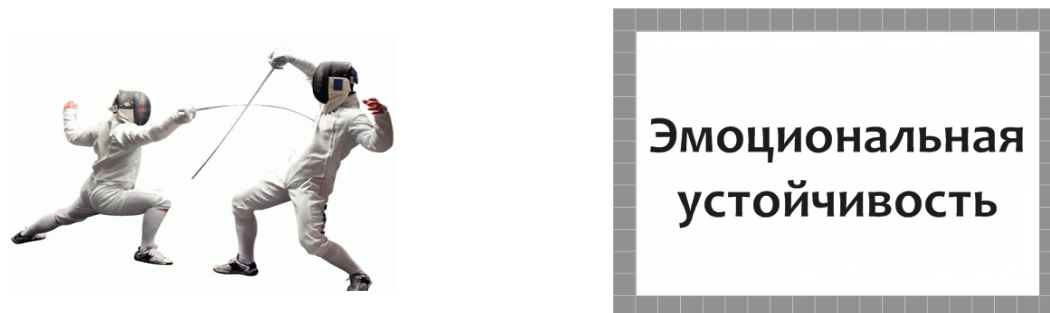


Рисунок 2. – Пример карточек-ресурсов

На лицевой стороне отображена картинка, относящаяся к ресурсу, на оборотной стороне – название ресурса. Комплект карточек является вариативным и может дополняться новыми ресурсами. Спортсменам предлагается объяснить их важность для своей спортивной деятельности.

Ресурсы рассматриваются как система способностей спортсмена к устранению противоречий с окружающей средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации потребностно-мотивационного и ценностно-смыслового компонентов личности, создающих основу для самореализации.

В комплект игры входят базовые карточки-ресурсы (6 штук): «способности», «семья», «тренер», «цель», «здоровье», «деньги».

Также среди ресурсов находятся такие, значимость которых носит неоднозначный характер для спортсменов. 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 организма в достижении наивысшего результата в состязании; ресурс «Закрытость» – поведение спортсмена, при котором он вырабатывает у себя специфический внешний образ, обеспечивающий чувство дистанции, недоступность от других людей.

*Правила игры:*

В игре могут принимать участие до 5 человек. Предварительно каждому участнику раздаются базовые карточки-ресурсы по 6 шт. Ресурсы «способности», «семья», «тренер», «цель», «здоровье», «деньги» являются стартовыми в копилке игрока. Рядом с игровым полем выкладываются две колоды – внешние и внутренние ресурсы

1. Анализ значимости базовых ресурсов для спортсмена. Розыгрыш первого хода.

2. Игрок, находясь на старте, бросает кубик и на выпавшее число делает соответствующее количество ходов.

3. Тянет из двух колод 2 ресурса (внешний и внутренний) и объясняет их необходимость в избранном виде спорта. Объяснив значимость ресурса, спортсмен забирает его себе. По ходу игры ведущий и другие игроки могут задавать спортсмену вопросы, относительно попавшегося ресурса.

4. Если спортсмен не может объяснить значимость ресурса для достижения своей цели или считает его неважным (в этом возрасте, для него лично и т. п.), то он его возвращает ведущему.

5. На поле есть станции со стрелками, попав на которую игрок может вернуться назад на несколько ходов или наоборот продвинуться вперед. Также на поле есть станции, попав на которой игроку необходимо отказаться от определенного числа собранных ресурсов (отказ от ресурса может сопровождаться комментариями игрока: почему он отдает именно этот ресурс, какие эмоции и чувства при этом испытывает и др.).

6. Победит тот, кто придет к финишу с наибольшим количеством ресурсов.

7. По завершению игры спортсменам предлагается подарить один из своих ресурсов сопернику, пояснив выбор своего «подарка».

Содержательная сторона игры включает ознакомление с игровым сюжетом, формами выполнения заданий, системой штрафов и поощрений – правилами.

Инструментальная – направлена на отработку индивидуальных и групповых действий спортсменов. Большое внимание уделено вербальной (словесной) форме работы.

**Заключение.** Основными отличительными особенностями игр являются: яркая эмоциональная окраска, возможность проявления личностных качеств каждого ребенка и творческих психолога, тренера при их подготовке, организации, проведении. В ходе игры формируются эмоционально-волевая и потребностно-мотивационная сферы личности спортсмена, развиваются и совершенствуются психические процессы и двигательные способности, выявляется лидер, происходит формирование мотивации к избранному виду спорта.

Особое значение психологические игры имеют для юных спортсменов, способствуя развитию произвольности познавательных психических процессов, саморегуляции поведения, воспитанию морально-волевых качеств, более легкой смене ведущего вида деятельности и налаживанию взаимоотношений в команде. Целесообразно использование игры в досуговый период, на сборах во время отдыха, в летних оздоровительных лагерях, так как больше способствуют активному отдыху детей, их психической разрядке.

Все это позволяет рассматривать разработанную игру «Ресурсы спортсмена» как эффективное средство психологической подготовки спортсмена, направленную на формирование различных сторон личности, создание благоприятного психологического климата в команде и раскрытие спортивного потенциала.

1. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса / В. А. Бодров. – Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–122.

2. Васильева, Н. Н. Развивающие игры для дошкольников : пособие для родителей и педагогов / Н. Н. Васильева. – Ярославль : Акад. развития, 1997. – 204 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
4. Вышегородская, М. В. Развивающие дидактические игры / М. В. Вышегородская // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 5. – С. 66–68.
5. Горбунов, Е. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
6. Гусева, Т. А. Использование дидактических игр о спорте в работе с дошкольниками / Т. А. Гусева, Т. О. Иванова // Дошкольная педагогика. – 2011. – № 2. – С. 24–28.
7. Дворкина, Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет на основе подвижных игр : учеб.-метод. пособие / Н. И. Дворкина. – М. : Советский спорт, 2005. – 184 с.
8. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб. : СОЮЗ, 2000. – 448 с.
9. Калашникова, С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / А. И. Калашникова // Молодой ученый. – 2011. – № 8. – Т. 2. – С. 84–87.
10. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров. – М. : Дрофа, 2003. – 170 с.
11. Коломинский, Я. Л. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / Я. Л. Коломинский [и др.] ; под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. – М. : Университетское, 1997. – 237 с.
12. Куликов, Л. В. Психические состояния / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2001. – 512 с.
13. Мельник, Е. В. Настольные игры как средство психологической подготовки спортсменов / Е. В. Мельник, В. И. Корзунова // Психологические основы и инновации в педагогической деятельности: сб. науч.-метод. тр. / под ред. А. Н. Николаева // Псковский государственный университет. – Псков : ПсковГУ, 2014. – Вып. 1. – С. 89–97.
14. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.
15. Родионов, А. В. Психология детско-юношеского спорта : учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. В. Родионов [и др.] ; под ред. А. В. Родионова. – М. : Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.
16. Рогалева, Л. Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. Н. Рогалева. – М., 1999. – 20 с.
17. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник / А. В. Родионов. – М. : Академический проект ; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
18. Соловьева С. Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2010. – № 2. – Режим доступа : <http://medpsy.ru>. – Дата доступа : 09.06.2016.
19. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
20. Цзен, Н. В. Психотренинг : игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
21. Домусчиева-Роглева, Г. Личность, мотивация, спорт / Г. Домусчиева-Роглева. – София, 2015. – Т. 20. – 371 с.

*Поступила 20.06.2016*