

*Сивицкий В.Г.*, канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

*Пантелеева Д.В.*

Львовская академия фехтования  
Украина, Львов

## **ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

*Sivitsky V., Panteleeva D.*

Belarusian State University of Physical Culture,  
Republic of Belarus, Minsk  
Lviv Academy of Fencing  
Ukraine, Lviv

## **THE USE OF COMPUTER GAMES IN PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES**

**ABSTRACT.** The possibilities of computer games are considered as a means of psychodiagnostics and a simulator for the development of sports important mental qualities of an athlete's personality

**KEYWORDS:** computer game; computer test-training program; psychodiagnostics; psychological training of athletes

**АННОТАЦИЯ.** Рассматриваются возможности компьютерных игр как средства психодиагностики и тренажер для развития спортивно важных психических качеств личности спортсмена.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** компьютерная игра; компьютерный тест-тренажер; психодиагностика; психологическая подготовка спортсменов.

В современном обществе реализуется много программ для детей и подростков: обучающих, воспитательных, развивающих, развлекательных и т. д. Кроме этого, стали доступны для индивидуального (домашнего) использования такие достижения науки и техники, как тренажеры и компьютеры. Интернет, социальные сети, компьютерные игры занимают значительную часть жизни подрастающего поколения, и уже можно дискутировать о личностной значимости для ребенка виртуальных и реальных событий. В итоге тренеру на определенном этапе подготовки спортсмена приходится конкурировать с большим количеством новых увлечений учеников, отвлекающих от тренировок. И, к сожалению, эту конкуренцию во многих видах спорта тренеры проигрывают, что приводит к большому отсеву юных спортсменов в период завершения их выступлений в детско-юношеском спорте.

Компьютерные игры, в отличие от других виртуальных миров из книг или фильмов, обладают определенной интерактивностью, т. е. дают возможность воздействовать на объекты и события, что сближает игру с реальной жизнью. В большинстве случаев ответом на вопрос «Зачем играешь в компьютерные игры?» будет «Получить

удовольствие!», и нет разницы, чем вызваны эмоциональные переживания – действия в реальном или виртуальном мире. Наверное, плохо, когда игрок максимальное удовлетворение получает от сцен насилия или horror-эффектов, хотя это может стать и его компенсацией агрессивных наклонностей, своеобразное «выпускание пара». В любом случае, это психологическая проблема человека (в том числе и разработчика), а не компьютерной программы, но виртуальная среда, куда погружается играющий, вполне может рассматриваться как аналог психодраматической ситуации, в которой психотерапевт, управляя окружением, поведением персонажей, диалогами и т. д., окажет эффективное воздействие. Известны примеры использования компьютера для избавления от арахнофобии, когда клиент сам определял степень приближения к изображению паука.

С точки зрения психологии, среда деятельности (реальный мир или его виртуальная имитация) не имеет значения не только для получения удовольствия, но и для приобретения знаний, опыта и практических навыков. Да-да, именно практических навыков, хотя, конечно, не всех, но зато в самых разных областях человеческой активности – я могу обосновать это утверждение с позиции самой строгой научной методологии. Тогда почему же до сих пор компьютерные игроки не всегда имеют подавляющее преимущество перед некомпьютерными сверстниками, а бывает и совсем наоборот? И я повторю известное, но иногда недоосмысленное: и компьютер, и программа – это всего лишь инструмент, средство, очень мощное по возможностям психического воздействия, но изначально нейтральное, безликое. Морально-нравственную или образовательно-развивающую направленность придает не только сценарист, дизайнер и программист, но и непосредственно сам пользователь – неважно, фанатично играя или демонстративно отвергая. Мы сами решаем, хоть порой и неосознанно, чем окажется в итоге общение с игрой – очередным шагом в личностном развитии или страницами, безжалостно вырванными из вашей жизни.

И хотя компьютерные тренажеры для сугубо практических целей (подготовка операторов, диспетчеров, брокеров, пилотов и т. д.) появились раньше компьютерных игр, бурное развитие игровой индустрии фактически привело к ситуации, когда отдельные игры больше напоминают профессиональные тренажеры, чем специализированные программы. Так почему не использовать их и в этом качестве? Среди правил, которые составляют основу любой тренировки, можно выделить следующие:

- *осознанная активность* – игрок должен четко представлять, что ему предстоит сделать, и стараться сделать это максимально эффективно – быстрее уклониться, точнее бросить и т. д.;

- *критичная доступность* – условия ситуации должны заставлять игрока мобилизовать свои усилия для выполнения задания, так как легко выполняемые действия не дают тренирующего эффекта, но в то же время задание должно быть выполнимым;

- *систематичность* – для развития этого качества надо проявлять его регулярно и на таком уровне, который требует усилий со стороны игрока;

- *постепенное усложнение задания* – каждое повторное прохождение игры (уровня, зоны) легче и требует меньше усилий от игрока – его психика адаптируется к заданию, поэтому для развития качеств следует усложнять условия игры хотя бы стремлением установить очередное личное достижение;

– *дозирование* – любое качество имеет свой ресурс: не сразу получается показать максимальный результат, но через определенное время приходит и усталость, но на фоне утомления развиваются психическая выносливость и волевые качества.

Практически любая компьютерная игра без проблем позволяет реализовать эти правила, превращая обычную игру в тренажер, который при соблюдении методики может быть полезен во многих видах деятельности. Представьте себе ситуацию, когда человеку предлагают 20–30 минут поиграть в компьютерную игру, а по ее завершении программа выдает информацию о времени простой и сложной реакции, точности антиципации, помехоустойчивости, концентрации и распределении внимания, скорости принятия решения, переключении от одних действий к другим и т. д. На основании этой информации можно оценить текущее состояние испытуемого и его готовность к различным видам активности, рекомендовать определенные методы психорегуляции и формы поведения, наиболее соответствующие индивидуальным особенностям. Собственно, в спортивной психологии мы именно этим и занимаемся, используя много различных тестов. Психомоторика человека является основой его двигательной активности, так что описанная методика могла быть эффективна в самых разных видах деятельности.

Еще одной актуальной проблемой психодиагностики, которую успешно решают игровые формы, когда методика реализована как компьютерная игра, это мотивация испытуемого. Ведь далеко не всегда просьба экспериментатора «не отвлекаться, сосредоточиться, делать максимально быстро» приводит к нужному состоянию. Но обратите внимание на играющих людей: от компьютерного класса до пассажиров метро или автобуса – погружение настолько максимальное, что могут не слышать окружающих, проехать свою остановку и т. п. Просто мечта для диагностики! В своих диагностических программах мы стараемся реализовать целый ряд идей из компьютерных игр: генератор заданий, сравнение собственных результатов, обратный отчет времени и т. д., что расширяет возможности использования методики, превращая ее в компьютерный тест-тренажер (КТТ).

Если связь компьютерных игр с психомоторикой очевидна и многие решения фактически «лежат на поверхности», то с поступками человека ситуация другая. Альберт Эйнштейн как-то сказал, что психология сложнее физики, потому что, ударив камень, он знает его поведение (траекторию полета, место падения), а вот если ударить собаку, то в ответ она может как убежать, так и укусить, и психологи пытаются это предсказать.

Поведение человека можно прогнозировать с достаточно высокой вероятностью, если иметь определенные знания о его характере, интересах, состоянии, если знать особенности ситуации, в которой принимается решение. Можно ли получить эту информацию настолько быстро, чтобы вывод оставался актуальным для прогнозирования? К сожалению, универсального рецепта на все случаи жизни я не знаю, и возможно его не существует в принципе, но в ряде ситуаций ответ будет однозначный: «да, можно». Например, в рамках психологического тренинга разработано немало игр, в которых участники проявляют определенную стратегию поведения: «экспедиция на необитаемый остров», «путешествие на воздушном шаре», «кораблекрушение» и т. п. Актуальной проблемой является перенос демонстрируемых стратегий в повседневную жизнь, но это уже другая тема. Реализация условий упомянутых тре-

нинговых методик в компьютерной игре не вызывает трудностей и даже дает новые возможности: генерация событий, автоматизация свободных мест (создание ботов), ведение статистики игры, ограничение времени и т. д.

Во многих компьютерных играх, прежде всего в «стрелялках» и RPG, есть показатели персонажа, часть из которых вводится вначале (базовые умения, пол, возраст) или устанавливается по умолчанию (начальный уровень здоровья, показатели силы, выносливости, быстроты, коммуникабельности). В процессе игры показатели определяют возможности персонажа и изменяются по мере накопления опыта, тем самым поддерживая интерес к игре и стремление к развитию. Зная текущие показатели героя, управляемого игроком, и различных персонажей игры, можно предсказать возможные действия: например, нападать на вдвое сильного противника будет только тот, кто решил завершить игру. В ряде игр доступные действия автоматически ограничиваются возможностями, часто не оставляя игроку выбора на данном этапе игры.

Возможность играть за различные стороны имитируемых в игре конфликтов (как исторических, так и придуманных) позволяет понять мотивы участников, а это уже прямой путь к нахождению оптимальной стратегии поведения. Стремление победить в стратегической игре приводит к переосмыслению игроком действий не только компьютерных оппонентов, но часто и их аналогов в реальной жизни, например, градостроительные симуляторы помогают понять необходимость соблюдения правил дорожного движения и оплаты проезда в транспорте. Конечно, ребенок (и даже подросток) не сам постигнет эти закономерности, но примеры из компьютерной игры могут стать эффективным аргументом в консультировании.

Подводя итог статье, выделим несколько перспективных направлений для использования в работе психолога компьютерных игр или методик, основанных на их модификации:

- психодиагностика состояния и личности, в том числе новые возможности для проективных методик;
- тренировка психических функций: внимания, реакции, восприятия, мышления, памяти, воображения и т. д.;
- психологическая регуляция, в том числе с использованием систем биологической обратной связи;
- коррекция поведенческих паттернов путем ролевой идентификации с различными персонажами;
- среда для тренинговых упражнений, актуальная, в частности, для дистанционного взаимодействия.

Мы не ставили задачу сделать полный анализ возможного конструктивного использования компьютерных игр. За рамками обсуждения остались обучающие и информационные игры, но очень надеемся, этот краткий обзор показал целесообразность дальнейшего профессионального обсуждения.