

ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ МЕТОДАМИ РЕФЛЕКСИИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ.¹

В.Ф.Сопов, кандидат психологических наук, профессор РГУФКСМиТ.

Ключевые слова: психический образ, оптимальное боевое состояние, мотивация, постановка целей хоккеистом, рефлексия, психологическая подготовка в профессиональном клубе.

Аннотация: Организация психологической подготовки в профессиональном хоккейном клубе строится на сочетанном применении методов рефлексии и целеполагания при активном участии игроков и тренеров. Помимо формирования образа оптимального боевого состояния происходит процесс формирования мотивации к профессиональной игровой деятельности. Эффективной является технология пошагового осознания целей и содержания методов и средств их достижения посредством рефлексивной саморегуляции. Применение данной технологии создает стойкую установку на профессиональное отношение к психологической подготовке у хоккеистов.

Данное исследование выполнено на материале программы психологического обеспечения профессионального хоккейного клуба высшей квалификации.

Мероприятия психологической подготовки в профессиональном клубе носят непрерывный всеобщий характер, когда воздействие осуществляется при каждом удобном случае независимо от активности игрока и с применения возможно более широкого спектра методов и подходов(2).

Для участия в мероприятиях психологической подготовки и психотерапии игроки выбирались нами индивидуально по следующим критериям:

- добровольное согласие участвовать.
- степень тяжести посттравматического состояния или наличие психологических барьеров в игровой деятельности или того и другого вместе.
- наличие мотивации к достижению высокопрофессионального уровня своей подготовленности(7).
- восприимчивость к внушениям.
- период индивидуальной биоритмологической активности (8).

Организация УТП профессионального хоккейного клуба оставляет очень ограниченное время для мероприятий психологического обеспечения. С другой стороны, сдерживающим фактором является уровень профессионального самопонимания игроков - доминирует представление, что профессиональный хоккеист изначально обладает всеми необходимыми качествами, а тренеру остается лишь манипулировать составом.

Поэтому при работе психолога в такой ситуации используются наиболее эффективные по воздействию, кратковременные по длительности и вызывающие интерес с точки зрения игроков методы(6). Процесс применения этих методов напоминает течение рискованных переговоров с непредсказуемым результатом, т.к. партнер может в любой момент прекратить их.

Рефлексия своего актуального состояния с целью замены его на более эффективное, является одним из таких методов(1,4,5,9).

Помимо владения техникой ведения дискуссий, анализа и принятия решений, мгновенной причинно-следственной психотерапии и манипулирования, психологом используется фиксация результатов дискуссий в виде целевых планов. Один из вариантов предлагается в данном эксперименте, проведенном в хоккейном клубе РХЛ. Используя схему рефлексивного процесса, мы выделили следующие этапы реального процесса формирования образа оптимального боевого состояния через процедуру постановки целей на определенный этап подготовки.

Процесс постановки игроками целей на предстоящий сезон является мощным мотивационным инструментом, нацеливающим и воспитывающим игрока **на достижение успеха.**

¹ В.Ф.Сопов.Формирование образа оптимального боевого состояния методами рефлексии в процессе психологической подготовки хоккеистов.// Теория и практика физической культуры. № 4. 2006. – С. 25-39.

В то же время процедура постановки личных целей является очень эффективным *тестом на оценку профессионализма игрока*, понимания своих спортивных проблем, отношения к проблемам команды, выявления скрытых мотивов.

Для этих целей нами была разработана «Карта Целей Игрока», и инструкция по постановке целей с примерами и принципами постановки возможных целей.

Анализируя прошедший сезон, свои сильные и слабые стороны, игрок ставит перед собой *долгосрочные* на сезон и *краткосрочные* на определенный период, цели по четырем уровням подготовки: *технической, физической, тактической и интеллектуальной (психологической)* (см. табл.1).

Таблица 1.© ЦЕЛИ ИГРОКА ХОККЕЙНОГО КЛУБА _____ НА ПРЕДСТОЯЩИЙ СЕЗОН

	Технические цели	Тактические цели	Физические цели	Интеллектуальные цели
Долгосрочная цель	Пример: научиться «делать движения», <i>свободно</i> манипулировать клюшкой и шайбой.	Пример: <i>быстро и точно</i> читать игровую ситуацию, видеть и чувствовать партнера.	Пример: научиться бежать <i>быстрее</i> , бросать <i>мощно</i> . <i>Выигрывать</i> более 65 % силовых единоборств.	Пример: научиться устанавливать последовательный предметный распорядок, концентрироваться, включать резервы психики.
Краткосрочная цель	Пример: разработать «коронку» с элементами <i>скорости и точности</i> , бросать в одно касание, отдавать пас «подкидку» и т.п.	Пример: развить способность решать, КАК и ГДЕ это использовать <i>агрессивно и эффективно</i>	Пример: тренировать способность бегать <i>быстро при любом сопротивлении и утомлении</i> .	Пример: тренировать методы концентрации и релаксации <i>вне льда</i> , тренировать методы концентрации и мобилизации <i>на льду</i> .
Упражнение	Пример: жонглирование шайбой индивидуально и с партнером в движении, игра в теннис клюшкой.	Пример: отработка приемов нейтрализации агрессивного соперника за счёт <i>правильного выбора</i> позиции при игре без шайбы.	Пример: упражнения с отягощениями на работу ног с <i>предельной скоростью</i> , короткие ускорения на коньках с тормозом	Пример: <i>психологическая разгрузка</i> , гидропроцедуры и массаж после тренировки или игры, <i>идеомоторная тренировка</i> перед нагрузкой или игрой и т.д.

КАКИЕ ТИПЫ ЦЕЛЕЙ СТАВИТЬ И КАК ЭТО ДЕЛАТЬ

- Краткосрочные цели должны являться *ступеньками* для достижения долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей мотивирует игрока, так как он видит немедленное улучшение в игре.

- Ставьте цели ориентированные на улучшение *своей игры* (индивидуальной и во взаимодействии) вместо целей, ориентированных на результат, против других: эти цели *легче контролировать* и они более гибкие.
- Ставьте *позитивные цели* вместо негативных: они повышают внутреннюю мотивацию, воспитывают игрока ориентированным на успех, *моделируют ситуацию успеха*. Негативные цели лишь *подчеркивают* наше желание *избежать ошибки*.
- Ставьте эффективные и *значительные* цели: как для себя, так и для команды.
- Ставьте *конкретные* цели для себя. Акцент следует делать *на качестве*, а не на количестве.

Процедура рефлексии в процессе постановки целей

1 этап. Остановка. Ситуация анализа в которой игрок проводит «инвентаризацию» своего состояния и параметров функциональной и технической подготовленности в произвольной форме, принятой в клубе.

2 этап. Фиксация. Предлагается этап определенной длительности в котором игрок должен достичь определенных целей. В данном случае это были цели сезона в целом и этапов подготовки к чемпионату.

Аналізу подвергались 17 карт профессиональных хоккеистов основного состава клуба. Получены следующие первичные данные:

1. 10 игроков уклонились от постановки целей интеллектуальной подготовки.
2. 100% игроков предпочитали ставить общие цели функциональной направленности, избегая детализации на уровне упражнений.
3. Более половины игроков ставили цели технической подготовки исходя из приведенных в карте примеров, не имея своего варианта.
4. Наиболее осторожными были игроки при постановке тактических целей, что отражало степень понимания ими той концепции, которой придерживается тренер команды.

После уточняющих бесед, игроки утвердили свои карты целей.

3 этап. Отстранение. Игрокам предлагается «Модель требований хоккея к психическим качествам игрока» и «Модель ориентиров готовности в хоккее», с которыми они внимательно знакомятся, задают уточняющие вопросы, дискутируют друг с другом (табл.2,3).

Таблица 2 Требования хоккея к психическим качествам игрока

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрота и точность восприятия ситуаций. 2. Интенсивность и устойчивость внимания. 3. Скорость и точность реакций: <ul style="list-style-type: none"> - выбора - на движущийся объект (предвидение). - на мгновенный сигнал. 4. Точность управления движениями на коньках. 5. Владение клюшкой, всем телом. 6. Устойчивость к грубому обращению и боли. 7. Стойкая переносимость неудач. 8. Правильное восприятие критики. |
|--|

Таблица 3 Ориентиры готовности в хоккее

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Антропобиологические кондиции. 2. Отличная физическая подготовка. 3. Высокое техническое мастерство и постоянное его совершенствование. 4. Высокая тактическая грамотность, высокое тактическое образование. 5. Высокая психическая устойчивость и постоянное её совершенствование. 6. Мощная мотивация агрессивной борьбы за результат на льду до конца. 7. Психологическая установка каждого игрока выкладываться в каждом поединке. 8. Психологическая установка на коллективные действия, взаимодействия с партнерами по пятерке. |
|---|

На этой стадии рефлексия считается *успешной*, если у игроков появляется желание обдумывать новые варианты и вносить коррективы в карту целей. *Неуспешной* считается рефлексия, если игроки упорствуют в отстаивании своего способа, варианта и уровня понимания своих проблем, невзирая на объективные требования хоккея.

После ознакомления с «Моделями» как набором неких хоккейных норм лишь один игрок выбрал неуспешную модель рефлексии своего состояния. Это был очень агрессивный нападающий, который в первых играх плей-офф был удален до конца игры, чем подвел команду. Остальные игроки существенно изменили характер и количество целей для улучшения своего состояния.

Количество целей и упражнений увеличилось по всем позициям в 2,5 раза. Резко возросло количество интеллектуальных целей. Ряд игроков включил цели по совершенствованию психотехник с которыми знакомились в первой половине чемпионата РХЛ, цели по улучшению предметного поведения, поведения в ходе игры.

4 этап. Объективизация. Игрокам задается ещё один вопрос: Что может помешать реализации этих целей? Как можно подстраховаться?

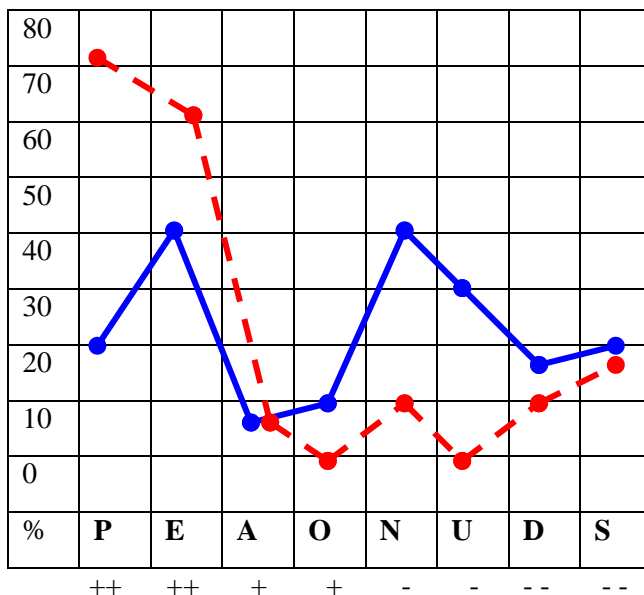
Это привело к активной работе по коррекции целей, прежде всего по усилению ОФП и психологических приемов восстановления. Это выполнили 7 ведущих игроков.

5 этап. Обращивание. После составления карты целей игрокам предложено по новому взглянуть на свое исходное состояние. Какое оно было до рефлексии, и каким оно выглядит с новых позиций? Как теперь мы действуем и каким оно должно стать в новом сезоне?

Все 17 игроков изменили представления о своем исходном состоянии и своё отношение к личным итогам сезона: оно стало одновременно и более критичным и более конструктивным.

Несколько игроков согласились выполнить ретроспективный и прогностический анализ своего состояния оригинальным тестом оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8 (9), что позволило зафиксировать динамику изменения образа психического, оптимального боевого (ОБС) состояния.

На рис.1 демонстрируется профиль выраженности и исходного и прогностического состояний вратаря В.Е.



P- психическое спокойствие
E- чувство силы и энергии
A- стремление к акции, к действию
O- импульсивная реактивность

N- психическое напряжение
U- опасение, тревога
D- депрессия, изнуренность
S- удрученность, подавленность

● — — ● - исходное

● - - - ● - прогнозируемое

Рис.1. Профиль выраженности образа исходного и прогнозируемого состояния

Виден подъем на шкалах активности, комфорта и энергии со снижением настроений тревоги, беспокойства и неуверенности. Однако почти не изменилось состояние активности, включенности в деятельность (А), на что было обращено внимание и даны рекомендации по коррекции. В ходе предсезонной подготовки они были успешно реализованы и в течение первого этапа чемпионата РХЛ 2003-2004г. вратарь В.Е. входил в тройку лучших игроков чемпионата, а в сезоне 2004/05г. внес решающий вклад в завоевание чемпионских медалей.

Анализ динамики процентного показателя эффективности игровых действий игроков применявших (А) и не применявших (Б) данную технологию в течение сезона показал более высокую надежность группы А именно в наиболее напряженных играх плей-офф (Рис.2).

Важным признаком эффективности данной технологии является продолжение программы постановки пятью игроками целей сезона и после перехода в другие клубы РХЛ и НХЛ. Здесь используются возможности сети Интернет и мобильной связи.

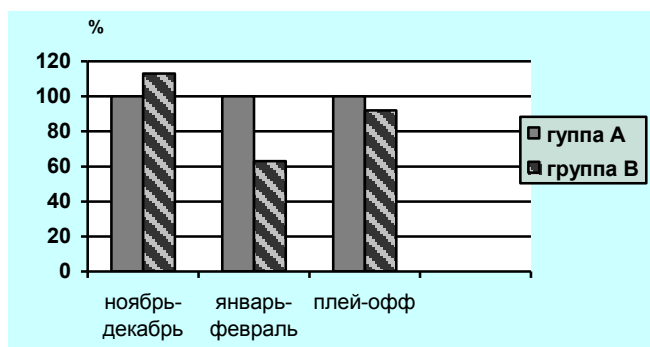


Рис.1. Динамика эффективности игровой деятельности при рефлексивной практике.

А – психологическая подготовка, Б – без психологической подготовки.

Таким образом, техника рефлексивной саморегуляции может быть успешно применена в работе с игроками профессиональных клубов, т.к. наряду с решением задач формирования образа необходимого психического состояния, она является и инструментом управления мотивацией игроков, создания активного отношения к факторам подготовки.

Литература

1. **Аверьянов А.Г.** Актуальные психические состояния у спортсменов и их регуляция в соревновательной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Л., 1990. – 16 с.
2. **Алексеев А.В.** Система Ауто-Гипно-Идео-Моторной тренировки. - М., 1995. – 132 с.
3. **Антохин А.В., Родионов В.А.** Использование ментальных образов в подготовке фехтовальщиков с помощью сопряженных психофизических воздействий // Ментальная тренировка в спорте: Материалы к психологическому симпозиуму международной конференции «Олимпийское движение и социальные процессы». – М., ВНИИФК, 1997. – С.8.
4. **Баландин В.А.** Психофизиологические резервы организма и прогнозирование эффективности деятельности спортсменов. // Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов. - Л.: ЛНИИФК, - 1989. - С.120-125.
5. **Белкин А.А.** Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спор, 1983. – 128 с.
6. **Болстад Р., Хэмблетт М.** НЛП в психотерапии. – СПб.: Питер, 2003
7. **Сопов В.Ф.** Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара: СГПУ, 1999. – 70 с.
8. **Сопов В.Ф.** Психическая регуляция и биоритмы в спорте высших достижений. //Журнал спортивного психолога. Специальный выпуск. - М. РГУФК. Май, 2003. - С.66-76.
9. **Сопов В.Ф.** Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. - М. Академический проект. 2005. -128 с.