СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ «КРИЗИСНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СИТУАЦИИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА» — ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Андреев Вит.В., Андреев В.В.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Россия, 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35

E-mail: galya2828@mail.ru

Ключевые слова: психопрофилактика; спортсмены; девиантное поведение.

Актуальность. В спортивных школах Санкт-Петербурга в период пандемии у тренеров возникло чувство беспокойства, что у спортивного резерва резко снизилась результативность тренировочной деятельности, ухудшилась самооценка, спортсмены постоянно находятся в нервном напряжении на грани срыва, в связи с чем участились случаи проявления девиантного поведения.

Цель работы. Психопрофилактика девиантного поведения спортсменов с помощью внедрения в учебно-тренировочный процесс социально-психологического тренинга (СПТ).

Материалы и методы. Теоретико-методологический анализ исследований по данной проблематике, психодиагностика, структурированное интервью, анкетирование, наблюдение, программа СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».

Результаты. В рамках совместного проекта между НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, и ГБОУ «Балтийский берег» «Психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва и тренерского состава СДЮСШ ГБОУ “Балтийский берег” в период подготовки к соревновательной деятельности с помощью инкорпорирования в учебно-тренировочный процесс инновационных психотехнологий» была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс спортивного резерва отделения «рафтинг» программа СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена». В программе приняли участие 14 рафтеров 16–18 лет.

Потенциальное преимущество психологической превенции девиантного поведения в команде с помощью СПТ заключается в возможности получения обратной связи и содействия участников тренинга, имеющих аналогичные проблемы или переживания. В процессе группового взаимодействия при моделировании кризисных и конфликтных ситуаций происходит трансформация негативного состояния в личностный рост, принятие ценностей и потребностей других членов группы [1]. Особо стоит отметить, что в процессе тренинга у каждого участника протекает психический процесс рефлексии и интроспекции, т.е. самопознание, вследствие которого происходит идентификация себя с другими, появляется возможность использовать эмоциональную связь при оценке собственных переживаний и поведения, в результате происходит:

1) избавление от разрушительных мыслей;
2) повышение контроля над собственными поступками;
3) осознание своей уникальности и недостатков;
4) формирование навыков анализа поступков и последствий;
5) развитие эмпатии и навыков рефлексии;
6) выявление скрытых талантов и способностей;
7) личностный рост.

Результатом проведенного психолого-педагогического сопровождения команды рафтеров послужило успешное выступление спортсменов на значимых соревнованиях. Наряду с этим необходимо отметить, что был зафиксирован отставной эффект через 1 год после проведенного СПТ, который показал, что единственная команда в СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег», которая за время пандемии сохранила полностью свой состав — это спортсмены отделения «рафтинг».

Выводы. Обобщая все вышесказанное, приходим к следующему выводу: программа СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», направленная на создание чувства единства, открытости в команде, формирования представлений о коммуникативной культуре, о психологических правах спортсмена, о психологических кризисах и эффективных способах их преодоления, выработки уверенного поведения в кризисных ситуациях с целью личностного роста в структуре «Я — концепции» спортсмена, актуальна и своевременна для психопрофилактики девиантного поведения спортивного резерва в условиях пандемии.