

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ**

А.В. Головчиц – 14 мпт, 2 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент С.М. Смольский  
*БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь*

Психологический тренинг в контексте данной работы понимается как активное социально-психологическое обучение, основанное на моделировании в игровом взаимодействии ситуаций, выступающих источником опыта, и создании условий для его рефлексии. Он включает игровые процедуры, а также групповые дискуссии, направленные на то, чтобы осознать полученный в играх опыт, провести параллели между ним и обычными жизненными событиями. Тренинг подразумевает не столько трансляцию информации о тех или иных событиях, ситуациях и т.п., сколько возможность лично соприкоснуться с ними, на основе чего сделать выводы о целесообразности тех или иных способов поведения, эмоциональных реакциях на соответствующие ситуации.

Основные задачи психологических тренингов лежат в области выработки коммуникативных качеств. С их помощью можно научиться более эффективно использовать вербальные и невербальные средства общения, развить социальную наблюдательность, научиться выражать эмоции в понятной для окружающих форме и лучше понимать их выражение у других людей. Также в тренингах решаются актуальные для спортсменов задачи сплочения, оптимизации внутрикомандного взаимодействия – по сути, это тоже коммуникативная область, но субъектом воздействия является не индивид, а социальная группа. В тренинговой форме эффективно происходит освоение техник саморегуляции, преодоления стрессов, конструктивного реагирования на проблемы (сами эти техники чаще всего предназначены для индивидуального применения, однако их освоение происходит в групповой форме), активизация творческого потенциала. Многие тренинги посвящены не поведенческим, а личностным аспектам – например, осознанию и трансформации жизненных ценностей, целеполаганию, планированию, осуществлению выборов в ситуациях неопределенности.

Предложенная разработка содержит подборку тренинговых игр и упражнений, предназначенных для проведения в группах молодых спортсменов. Большинство из них рассчитано на коллективную работу и подразумевают необходимость присутствия ведущего, который дает инструкции, организует деятельность и структурирует обсуждение. Простота предлагаемых процедур, подробность изложения инструкций и схем для обсуждения позволяет использовать материалы не только психологам, но и людям, не имеющим специальной подготовки в области тренинговых технологий: педагогам, тренерам по виду спорта.

Хотя ситуации, связанные со спортом, напрямую упоминаются в тексте лишь в незначительном объеме, материал подобран и структурирован с учетом потребностей и особенностей данной целевой аудитории. Это отражено в следующих аспектах:

1) Игры направлены на удовлетворение запросов, наиболее актуальных для аудитории молодых спортсменов. В частности, это командное взаимодействие, саморегуляция, способность ориентироваться в необычных ситуациях.

2) Предпочтение отдается не разговорным или рисовальным техникам, а таким играм, которые подразумевают существенный элемент двигательной активности. В то же время следует учитывать, что в данном контексте она не направлена на тренировку физических способностей, а выполняет вспомогательные функции, внося в процесс динамику и эмоциональность, помогая структурировать активность занимающихся.

3) Во многих играх акцентируется идея соревновательности, что отражает особенности ментальности молодых спортсменов, облегчает проведение параллелей между игрой и реальными жизненными ситуациями.

Предлагаемые игры рассчитаны на проведение в группах 8–16 человек. Возраст участников 14–20 лет, хотя эти границы не являются жесткими: часть из них применима и в младшем школьном возрасте, но иногда такая работа проводится и во взрослых аудиториях (например, в рамках курсов повышения квалификации). При этом может расширяться содержательное наполнение, на обсуждение выносятся дополнительные вопросы, но сама игровая процедура остается прежней.

Отметим основные разновидности игровых техник, адресованных молодым спортсменам:

1) Техники первичного знакомства участников. Например, каждый поочередно представляется по имени и демонстрирует какое-либо движение, с помощью которого хотел бы поприветствовать группу с началом работы. Потом все вместе повторяют это имя и движение, и так далее по кругу. В таких играх важно, чтобы неоднократно прозвучали имена участников, и каждый из них проявил бы активность. Рекомендуется отдавать предпочтение процедурам простым, интуитивно понятным и быстрым в проведении.

2) Техники, направленные на решение какой-либо игровой задачи посредством четко скоординированных совместных двигательных действий. Например, участники синхронно двигаются, стоя в кругу, при этом между указательными пальцами соседей зажаты карандаши, которые не следует ронять. Такие игры способствуют формированию групповой сплоченности (что важно в контексте спорта, она раскрывается как раз на примере двигательных задач), вносят в занятие динамику, элемент азарта, служат иллюстрацией для обсуждения психологических аспектов сплоченности, коммуникации, командной работы.

### Список использованной литературы

1. Психологические тренинги в системе профессионально-личностного развития тренера: учебно-методическое пособие / сост. Н.Ю. Зыкова.-Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2018. – 96 с.

2. Психотехнологии в спорте : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л.Н. Роголева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с.

УДК 796:32

### ВЛИЯНИЕ ПОЛИТИКИ НА СПОРТ

И.О. Бондарь – 14 мпт, 2 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Н.В. Сониная

*БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь*

Спортивная политика является значительной составляющей частью политики в области работы с молодежью, осуществляемой государством [1, 2]. Путем организации и проведения крупных международных спортивных соревнований политические деятели решают задачи разжигания национализма в своей стране и межнациональных конфликтов в другой стране с целью дестабилизировать обстановку в ней; переключения внимания населения с политических, социальных, экономических и других проблем на сферу большого спорта; повышения имиджа страны-организатора соревнований и ее лидеров на международной арене; формирования у граждан чувства гордости за свою страну и осуществляемую ее руководством политику; использования соревнований в качестве определенной части предвыборной кампании конкретных политических деятелей; выстраивания отношений между регионом и центром путем делегирования центром региону прав на проведение международного спортивного соревнования. Вмешательство политики в спорт и возрастание его подтверждается формированием определенных проблем в истории международного спортивного движения. Одной из них является проблема расовой дискриминации.

В истории примером расистского подхода были Игры III Олимпиады 1904 года в Сент-Луисе, 1908 года – в Лондоне, 1936 года – в Берлине.

Бойкот странами Олимпийских игр также является одним из примеров вмешательства политики в спорт. Например, Игры XVI Олимпиады в Мельбурне 1956 года: Нидерланды, Швейцария, Испания, в доказательство протеста против участия советских войск в венгерских событиях отказались от участия в Играх; Египет, Ирак, Ливан и Камбоджа не приняли участия по иной политической причине – протест против Суэцкого кризиса, вмешательства войск Великобритании, Франции и Израиля в Египет; команда Венгрии отказалась выступать под флагом Венгерской Народной Респуб-