

РЕЦЕНЗИЯ

на монографию кандидата психологических наук Сытник Г.В., доктора педагогических наук, профессора Ашкинази С.М., кандидата психологических наук, доцента Андреева Вит.В., доктора психологических наук, профессора Воронова И.А. **«Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций».**

Монография – результат десятилетней исследовательской работы авторов над вопросами спортивной психологии: «каковы последствия воздействия различных факторов тренировочной и соревновательной деятельности на психику спортсменов?», «каковы психологические механизмы преодоления спортсменом кризисных ситуаций?». Ответы на поставленные вопросы являются содержанием и сутью выполненной авторами исследовательской работы.

Рецензируемая монография посвящена особенностям психологических кризисов и способам их преодоления спортсменами различных специализаций, которая в последнее время вызывает повышенное внимание не только со стороны исследователей, но и напрямую отвечает задачам социальной политики Российского государства в решении проблем, связанных с подготовкой спортивного резерва, что указано в Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р, в которой отмечено: «...с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4% спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства – только 5,8% спортсменов».

Академический интерес учёных к этой проблеме объясняется, в первую очередь, противоречием между недостаточно высокой эффективностью действующей системы подготовки спортивного резерва и необходимостью поиска новых инновационных эффективных форм и средств психолого-педагогического сопровождения, обеспечивающих сохранение контингента занимающихся, адекватный перевод спортсмена с этапа на этап,

психологическую поддержку спортсменов в различных кризисных ситуациях, возникающих в процессе спортивной подготовки. Необходимость обучения преодолению кризисных ситуаций в спорте, обусловленных внутренними и внешними факторами, с которыми спортсмен сталкивается на протяжении спортивной карьеры, подчеркивает актуальность темы монографии. Среди внутренних – страх противника, получения травмы, усталость, эмоциональная неустойчивость, неуверенность, стрессогенность тренировок и, тем более соревнований. Среди внешних – необъективность судей, социально-психологические особенности межличностных отношений, отчисление из спорта, отбор

В результате глубокого и методически логичного анализа обширного фактологического материала, анализа эмпирического материала, авторам удалось прийти к убедительным аргументированным выводам, которые вкратце можно свести к следующим:

Одним из эффективных и опробованных инструментов в практике психологического сопровождения в спорте для решения проблемы обучению спортсменов конструктивным путем выхода из различных кризисных ситуаций, являются социально – психологические тренинги. Программа такого СПТ должна быть направлена на формирование у спортсменов знаний, умений и навыков преодоления психологических кризисов как в спорте, так и в жизни, выработки уверенного поведения в кризисных ситуациях с целью личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена. Программа СПТ должна обеспечить профилактику посттравматических стрессовых расстройств, сформировать позитивный опыт поведения в различных кризисных спортивных ситуациях, расширить набор эффективных способов преодоления кризисных спортивных ситуаций, обеспечить получение опыта успешного преодоления психологического кризиса; расширить представления о способах психологической подготовки к нестандартным спортивным ситуациям.

Основным теоретическим посылом, который заложен в программу, является обучение позитивным способам преодоления спортсменом психологического кризиса и кризисных ситуаций, способствующим самосовершенствованию спортсмена, т.е. способности переносить путем трансформации негативные состояния в личностный и спортивный рост. При этом главная сущностная характеристика феномена преодоления психологического кризиса и кризисных спортивных ситуаций заключается в совершенствовании личностных качеств спортсмена, в развитии их профессионализма, в повышении уровня их социально-психологической зрелости. Фактически эти свойства означают наличие адаптивного потенциала личности, обуславливающего её возможности в преодолении кризисных ситуаций. Её основными составляющими выступают: высокий уровень мотивационно-целевой и эмоционально-волевой сферы личности спортсмена, конструктивная поведенческая активность, как во время, так и после психологического кризиса и кризисной ситуации, доминирование преодолевающих способов преодоления над защитными; позитивная самооценка, высокая степень осмысленности жизни, развитый интернальный тип контроля, удовлетворенность самореализацией, целеустремленность, «низкая тревожность и конфликтность», доверие как глобальное отношение к миру, себе, людям.

Заключение. Подведя итоги, считаю необходимым отметить, что не подлежит сомнению востребованность книги. Изобилие фактического материала, оригинальные авторские идеи, научный подход и актуальность проблемы исследования уверенно аргументируют выводы о необходимости публикации книги. В свет вышла отличная, добротная, востребованная монография, в которой решена важная научно-практическая задача обучения спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях и эффективному преодолению кризисных ситуаций в спорте. Монография, несомненно, имеет достаточно весомое научное значение, а материалы монографии, можно с уверенностью утверждать, могут быть использованы

при оказании помощи в системе психологического сопровождения спортивной подготовки спортсменов различных спортивных специализаций, будут интересны и полезны для научных работников, преподавателей психологии, работающих в области физической культуры, а также на курсах повышения квалификации тренеров по различным видам спорта.

Доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой психологии РГУФКСМиТ
Байковский Юрий Викторович



Подпись Байковского Ю.В. удостоверяю
Начальник отдела кадров
«02» февраля 2022 г.

ВЕРНО:
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА КАДРОВ
АВЕРЬЯНОВА В.Д.

