

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью выявления главных причин, приводящих спортсмена к психологическому кризису и формированию необходимых навыков их успешного преодоления, для устранения психологической зависимости от пережитых психологических кризисов и оказания психологической помощи и поддержки спортсменам, оказавшимся в кризисных ситуациях в состоянии беспокойства, неуверенности и тревоги, мы предлагаем программу СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», разработанную совместно с Андреевым Вит.В., основанную на принципе «Я-концепции» спортсмена как современную тенденцию психолого-педагогического обеспечения спортсменов перед ответственными соревнованиями.

2. СПТ направлен на создание чувства единства, открытости в команде, формирования представлений о коммуникативной культуре, о психологических правах спортсмена, о психологических кризисах и эффективным способом их преодоления, выработки уверенного поведения в кризисных ситуациях с целью личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена.

3. СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» может быть использован как мощный обучающий фактор в дополнительном обучении студентов и аспирантов вузов физической культуры, на курсах повышения квалификации тренеров, педагогов и психологов.

4. При групповой форме работы рекомендуется соблюдать общие правила, подробно и доступно изложенные в книге Р. Смид (Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М. : Генезис, 2000. 272 с.), такие как:

1) следовать графику и тщательнейшим образом разработанному плану тренировочных занятий, который состоит из вводной части, дискуссии, (причём они занимают четверть времени всего занятия), а оставшаяся половина рабочего времени должна быть нацелена на основную работу;

2) все последующие занятия начинаются с краткого обзора предыдущей встречи;

3) основное рабочее время занятия занимает тема дня;

4) дискуссия – главная часть каждого занятия, во время которой каждый участник СПТ учится у остальных членов группы опыту и имеет возможность осмыслить и эмоционально отреагировать на тему дня;

5) размер группы для проведения СПТ 14-17 человек, потому что благодаря такому составу, можно представить разные точки зрения и «набраться» огромному опыту;

6) чётко спланировать расписание и продолжительность занятий в группе по 6-8 часов в 5 этапов 2 раза в неделю:

I этап: «Основы психологии психологических кризисов»;

II этап: «Переживание кризисных ситуаций в спорте»;

III этап: «Преодоление кризисных ситуаций в спорте»;

IV этап: «Преодоление кризисных ситуаций в жизни»;

V этап: «Психологический кризис в структуре личности спортсмена».

С точки зрения групповой терапии, этих занятий для достижения изменений в поведении «закрытых» спортсменов может быть недостаточно, хотя в любом случае мы увидим положительные сдвиги, поэтому целесообразно дополнительно провести с ними индивидуальные консультации.

5. Для места проведения СПТ необходимо отдельное помещение, где не будут беспокоить и мешать, в котором количество стульев должно быть таким, чтобы все участники СПТ могли сесть в круг, таким образом, чтобы каждый участник СПТ мог видеть каждого члена группы;

6. Каждый участник СПТ должен присутствовать на всех занятиях от начала до конца занятия и не должен пропускать занятий.