

СЫТНИК ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ И СПОСОБЫ ИХ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ  
диссертации на соискание учёной степени  
кандидата психологических наук

Работа выполнена в Научно-исследовательском институте спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Научный руководитель: Воронов Игорь Анатольевич**, доктор психологических наук, профессор, научный сотрудник Научно-исследовательского института спортивных, оздоровительных технологий и социально-экономических проблем ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

**Официальные оппоненты:**

**Марищук Людмила Владимировна**, доктор психологических наук, профессор, филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет» в г. Минске Республики Беларусь, кафедра психологии и конфликтологии, профессор;

**Николаев Алексей Николаевич**, доктор психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», Институт образования и социальных наук, кафедра технологий работы с лицами с особыми потребностями, профессор.

**Ведущая организация:**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Защита состоится 24 декабря 2020 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01, созданного на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (<http://lesgaft.spb.ru>).

Текст автореферата размещён на сайте Университета (<http://lesgaft.spb.ru>) и на сайте ВАК при Минобрнауки России (<https://minobrnauki.gov.ru>).

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 года

Учёный секретарь диссертационного совета  
доктор педагогических наук, профессор

В.Ф. Костюченко

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Современные условия развития спорта характеризуются усилением глобальной конкуренции, в связи с чем требуется постоянное совершенствование научно-методического, медицинского, психологического, антидопингового обеспечения, поддержка инновационной и экспериментальной деятельности в системе подготовки спортивного резерва. Об этом напрямую говорится в Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р (<http://docs.cntd.ru/document/551494049>).

Так, в аналитической части Концепции констатируется, что «... с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4% спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства – только 5,8% спортсменов» (<http://docs.cntd.ru/document/551494049>).

Эти цифры наглядно подтверждают наличие **проблемной ситуации**, которая характеризуется 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. Исследование психологических кризисов в спорте является актуальным, так как позволяет ответить на важные для спортивной психологии вопросы, в частности о том, каковы последствия воздействия различных факторов тренировочной и соревновательной деятельности на психику спортсменов, каковы психологические механизмы преодоления кризисных ситуаций. Это позволяет разработать пути обучения спортсменов, как преодолевать разнообразные кризисные ситуации в условиях спортивной деятельности. Актуальность проблемы заключается также в необходимости научения преодолевать кризисные ситуации в спорте, обусловленными детерминированными внутренними факторами (страх перед противником, боязнь получить травму, стресс, усталость, эмоциональная неустойчивость, неуверенность и т.д.), внешними факторами (необъективность судей, социально-психологические особенности межличностных связей, отчисление из спорта, отбор и т.д.), с которыми спортсмен сталкивается на протяжении всей своей спортивной карьеры.

**Степень разработанности проблемы исследования.** Изучение конфликтных, стрессогенных и кризисных ситуаций, а также последствий их переживания приведены в работах таких учёных как Ю.Л. Ханин (1983); В.В. Столин (1983), Ф.З. Меерсон (1993); Р.А. Ахмеров (1994), Ф.Е. Василюк (1995); В.Л. Марищук (1995); Л.И. Анцыферова (1994), А.Н. Николаев (2005), А.С. Шаров (2007), Ф.Р. Филатов (2006), В.В.Козлов (2007), М.Ш. Магомед-Эминов (2008), И.Г. Малкина-Пых (2008), Н.Б. Стамбулова (2008), Р.М. Загайнов (2010), Л.А. Китаев-Смык (2012), М.Р. Хачатурова (2012), В.В. Ильина (2015), В.В. Андреев (2016, 2020), Е.Н. Харламенкова (2016), Л.В. Марищук (2019) и др.

Дальнейшее изучение данной проблемы должно идти не только в русле поиска путей психологической адаптации личности спортсмена к сложным, а порой рискованным условиям тренировочной и соревновательной деятельности, но также и обучению спортсменов конструктивному поведению в различных кризисных ситуациях, преодолению этих ситуаций в спорте, в частности, с помощью социально-психологического тренинга (СПТ).

**Объект исследования** – психологический кризис у спортсменов.

**Предмет исследования** – особенности психики и поведения квалифицированных спортсменов различного пола, спортивных специализаций и уровня спортивного мастерства в кризисных ситуациях и способы их преодоления.

**Цель исследования** – на основании изучения психологического кризиса и способов его преодоления у спортсменов, разработать и научно обосновать программу социально-психологического тренинга, направленную на обучение спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях.

**Гипотеза.** Предполагалось, что для научного обоснования программы социально-психологического тренинга, направленного на обучение спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях, которое будет улучшать показатели психологических качеств спортсменов и опосредованно содействовать росту их спортивных достижений, необходимо:

– выявить когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты, влияющие на личностное функционирование спортсменов во время переживания ими психологического кризиса;

– провести сравнительный анализ и выявить взаимосвязи способов преодоления психологических кризисов у спортсменов относительно их пола, уровня спортивного мастерства и личностных характеристик.

Для достижения поставленной цели исследования были определены следующие **задачи**:

1. Определить субъективный смысл понятия «психологический кризис у спортсменов» и выявить когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты, влияющие на личностное функционирование спортсменов во время переживания ими психологического кризиса.

2. Выявить особенности взаимосвязей способов преодоления психологических кризисов у спортсменов относительно их пола, уровня спортивного мастерства и личностных характеристик.

3. Разработать и апробировать программу социально-психологического тренинга для спортсменов, направленную на обучение их конструктивному поведению в кризисных ситуациях и апробировать программу СПТ в психолого-педагогическом эксперименте.

**Методы и методика исследования** В ходе экспериментального исследования по теме диссертации использовался комплекс общеизвестных в психологии методов и методик: теоретический анализ и обобщение научной, научно-методической литературы и документальных источников; наблюдение; феноменологический анализ значения «психологический кризис у спортсмена»; опрос в виде анкетирования; контент-анализ данных; психодиагностика;

экспертная оценка; психолого-педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов исследования с использованием компьютерной программы «STATGRAPHICS Centurion XVI» с последующей их логической интерпретацией.

**Теоретико-методологической основой работы** явились фундаментальные положения, закономерности и принципы общей психологии и психологии личности, изложенные в трудах Б.Г. Ананьева (1968), А.Н. Леонтьева (1977), Д.Б. Эльконина (1984), Л.С. Выготского (1999), С.Л. Рубинштейна (2002), Э. Эриксона (2004), Б.Ф. Ломова (2008) и др., основополагающие результаты исследований в спортивной психологии, отражённые в трудах А.Ц. Пуни (1969), П.А. Рудика (1976), Т.Т. Джемгарова (1983), С.И. Петрова (2004), В.Б. Мяконькова (2005), Г.Д. Горбунова (2007), Е.П. Ильина (2008), А.Н. Николаева (2005), И.П. Волкова (2011), Л.К. Серовой (2014) и др. При разработке проблемы кризиса мы опирались на отечественные исследования Л.И. Анцыферовой (1994), В.Л. Марищук (1995), Ф.Е. Василюк (1995), Г. Шихи (1999), Н. Стамбуловой (1999), А.А. Козлова (2007), И.Г. Малкиной-Пых (2008), В.А. Бендюкова (2009), В.Ф. Сопова (2010), В.В. Ильиной (2015), Л.В. Марищук (2019) и др., также на труды по психологии риска (Т.П. Авдулова, 2013; Е.В. Витковская, 2013; Е.В. Поневаж, 2013; В.В. Андреев, 2016 и др.); психологии экстремальной деятельности (Л.Р. Правдина, 2003; Р.М. Загайнов, 2005; В.П. Томалинцев, 2005; М.Ш. Магомед-Эминов, 2008; Т.Н. Султанов, 2009; Ю.В. Байковский, Н.С. Шумова, 2018; И.А. Воронов, 2018) и др.

**Научная новизна** состоит в том, что:

- выявлены особенности преодоления психологических кризисов у квалифицированных спортсменов, которые обусловлены половыми различиями, уровнем спортивного мастерства, психологическими характеристиками личности, видом спорта;
- выявлены существенные различия в структуре преодоления психологических кризисов у спортсменов различных видов спорта и уровнем спортивного мастерства;
- выделены позитивные аспекты преодоления кризисных ситуаций в деятельности спортсменов;
- разработана авторская анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов»;
- разработана авторская анкета «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена»;
- разработана рабочая тетрадь участника СПТ «Психологическая подготовка спортсмена»;
- разработана программа СПТ: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».

**Теоретическая значимость исследования** заключается в научно-обоснованной разработке проблемы психологического кризиса в спорте, подтверждённой эмпирическими данными, авторскими методиками, направленными на обучение конструктивному поведению в кризисных ситуациях. Систематизированы способы преодоления кризисных ситуаций у

квалифицированных спортсменов различных специализаций. Выдвинуто и научно обосновано новое определение психологического кризиса у спортсмена, как переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием, представленном в сознании спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления.

**Практическая значимость** работы состоит в том, что её результаты могут быть использованы:

- при оказании психологической помощи спортсменам;
- в системе психологического сопровождения спортивной подготовки спортсменов различных спортивных специализаций для обучения конструктивному поведению в кризисных ситуациях;
- в образовательном процессе вузов физической культуры и на курсах повышения квалификации тренеров по различным видам спорта.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Психологический кризис у спортсмена – это переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием, представленном в сознании спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления.

2. Особенности преодоления психологических кризисов у квалифицированных спортсменов обусловлены половыми различиями, уровнем спортивного мастерства. «Социальная поддержка» женщинами используется значительно чаще. «Ассертивные действия» преобладают у мужчин. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмены выбирают способ преодоления психологических кризисов такой как «ассертивные действия».

3. Среди способов преодоления кризисных ситуаций в спорте самыми эффективными способами преодоления являются «ассертивные действия», «визуальная метафоризация», «самоизменение» и «рациональные действия».

4. Разработанная программа социально – психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» включающая последовательное прохождение 5 этапов: «Основы психологии кризисов», «Переживание кризисных ситуаций в спорте», «Преодоление кризисных ситуаций в спорте», «Преодоление кризисных ситуаций в жизни», «Преодоление психологических кризисов в структуре личности спортсмена» и ориентированная на повышение психологической компетентности спортсменов в отношении психологических кризисов, помогает сформировать необходимые умения и навыки, направленные на реализацию эффективных способов преодоления кризисных ситуаций, улучшить благодаря интериоризации показатели психологических качеств личности: «уверенность в себе», «целеустремленность», «ответственность» и в тоже время снизить уровень «тревожности» и «конфликтности», что позволяет на практике повысить уровень спортивного мастерства и успешно выступать на ответственных соревнованиях.

**Достоверность и обоснованность** полученных результатов, теоретических и практических выводов и рекомендаций проведённого исследования, подтверждается опорой на фундаментальные положения, закономерности и

принципы общей и спортивной психологии, адекватностью использованных методов и методик исследования, объёмом и репрезентативностью выборок испытуемых, привлечённых к исследованию, логикой и полнотой решения поставленных задач, корректностью использованных методов математико-статистической обработки и достоверностью полученных результатов в процессе проведения психолого-педагогического эксперимента.

**Личный вклад автора** выражается в теоретическом анализе и обобщении литературных данных по теме исследования, обосновании научной проблемы, формировании гипотезы исследования, его цели и задач; формулировке понятия «психологический кризис у спортсмена»; разработке авторской анкеты «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов»; рабочей тетради участника СПТ «Психологическая подготовка спортсмена»; авторской анкеты «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена»; разработке и экспериментальной апробации программы СПТ: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», направленной на обучение спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях; организации и проведении экспериментальных исследований; математико-статистической обработке и интерпретации полученного фактического материала; формулировании обобщений, выводов и практических рекомендаций; организации апробации и внедрения результатов исследования, подготовке текста диссертации, автореферата и публикаций. Все результаты научных исследований получены автором самостоятельно. В случаях, когда экспериментальные данные получены совместно или с помощью других специалистов и учёных, автором сделаны необходимые ссылки.

**Апробация результатов исследования и их внедрение** осуществлялись на конференциях:

1. Ежегодной открытой региональной межвузовской конференции молодых учёных «Человек в мире спорта», посвящённой 175-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2-13 апреля 2012 г.);
2. Конференции аспирантов и преподавателей «Психолого-педагогические аспекты спортивной подготовки» во Всероссийском форуме «Молодые учёные – 2012», РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 4-7 декабря 2012 г., Москва;
3. Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования», 7 декабря 2012 г., СПбГУ, Санкт-Петербург;
4. Итоговых научно-практических конференциях профессорско-преподавательского состава НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2012, 2013 и 2014 гг.;
5. Международных конференциях «Ананьевские чтения» в 2013, 2014, 2015 гг., СПбГУ, Санкт-Петербург;
6. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 6-7 декабря 2013 г., СПбГУ, Санкт-Петербург;

7. Всероссийских научно-практических конференциях с международным участием по психологии спорта и ФК «Рудиковские чтения», в 2015, 2016, 2017, 2019 гг., РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), Москва;
8. XX Международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех», посвящённого 120-летию НГУ им П.Ф. Лесгафта и 120-летию Олимпийских игр, НГУ им П.Ф. Лесгафта, 16-18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург;
9. II Межрегиональной конференции «Проблемы подготовки спортивного резерва в условиях системных изменений» в рамках итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, посвящённой Дню Российской науки, 27-28 февраля 2019 г., СПб;
10. II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Дмитриевские чтения. Наука побеждать», посвящённой 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева, 7 марта 2019 г., ФГБОУ ВО «Чурапчинский Государственный институт физической культуры и спорта», Якутск;
11. IX Международном Научном Конгрессе «Спорт, человек, здоровье», 25-27 апреля 2019 г., Санкт-Петербург.

Результаты диссертационного исследования представлены в 17 научных публикациях, в том числе 5 статей в научных журналах, включённых в Перечень Российских рецензируемых научных журналов и изданий для опубликования основных научных результатов диссертаций, определённых ВАК РФ.

Практические рекомендации проведённого исследования внедрены в тренировочный процесс: «Атлетического клуба имени В.Ф. Краевского», сборной команды Санкт-Петербурга по тяжёлой атлетике, сборной команды Санкт-Петербурга по универсальному бою, сборной команды Санкт-Петербурга по армейскому рукопашному бою, сборной команды Санкт-Петербурга по пауэрлифтингу, в практику преподавания психологии спорта в институте дополнительного профессионального образования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

#### **Структура и объём диссертационного исследования.**

Диссертационная работа состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка сокращений и условных обозначений, библиографического списка литературы (223 источника, из них 71 на иностранном языке), списка иллюстративного материала и 18 приложений. Работа изложена на 326 страницах компьютерного текста и включает 30 рисунков и 29 таблиц.

**Организация исследования.** Проблема психологического кризиса исследовалась нами в период 2011 – 2019 гг. В качестве испытуемых были привлечены спортсмены НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, циклических и ациклических видов спорта. Общая численность испытуемых составила 128 человек, из них 27 человек – лёгкая атлетика, 14 человек – пловцы, атлетизм – 21 человек, спортивная гимнастика – 16 человек, художественная гимнастика – 14 человек и 36 человек – спортивные игры (волейбол, баскетбол). Средний возраст



испытуемых составил 19 лет, из них 60 мужчин и 68 женщин. Средний стаж занимающихся, исходя из общей выборки, составил 9 лет. Профессиональный уровень спортсменов нашей выборки оказался следующим: 31 спортсмен – 1-го разряда, 51 спортсмен – КМС, 46 спортсменов – МС.

Формирующий эксперимент проведён с квалифицированными тяжёлоатлетами (ЭГ – 17 чел., КГ – 17 чел., средний возраст испытуемых составил 19 лет) на базе Школы им. Краевского и СШОР №1 Калининского района.

Период исследования можно условно разделить на три этапа.

1 этап (2011 – 2012 гг.) – изучение и анализ научной зарубежной и отечественной литературы по исследуемой проблеме, разработка программы исследования.

2 этап (2012 – 2015 гг.) – отбор необходимых методов и методик для исследования, создание и апробация авторской опросной методики: «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов», уточнение задач исследования, подбор личностных методик; проведение пилотажного исследования и анализ полученных результатов; определение основной выборки испытуемых, отбор и подготовка методического материала, проведение опросов и тестирований; разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга на основании полученных эмпирических данных и апробация программы в психолого-педагогическом эксперименте, публикация полученных результатов исследования.

3 этап (2015 – 2019 гг.) – обобщающий. На данном этапе проводились систематизация, обобщение и теоретическое обоснование полученного эмпирического материала, проводилась математическая обработка данных, литературно-графическое оформление диссертации, публикация результатов исследования в рецензируемых журналах.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Результаты анализа исследуемой проблемы, выполненного в рамках первой главы диссертации **«Психологический кризис и кризисные ситуации как предмет психологического исследования»** показали, что в современной спортивной психологии проблема преодоления психологических кризисов теоретически и экспериментально изучена недостаточно. Дефицит исследований по этой тематике характерен для отечественной и зарубежной психологии спорта. В связи с тем, что психика спортсмена подвергается мощному воздействию разнообразных стресс-факторов, способных снизить его стрессоустойчивость и негативно повлиять на спортивные достижения, возникает насущная потребность помочь спортсмену преодолеть экстремальные факторы современного спорта. Вот почему, изучение теоретических и практических аспектов психологии преодолевающего поведения кризисных ситуаций приобретает особую актуальность в наши дни (В.Л. Марищук, 2001). При этом мы считаем, что прохождение и переживание кризисов (в любой их форме) целесообразно изучать и рассматривать, в первую очередь, как источник развития личности.

Конструктивное преодоление психологического кризиса определяется выбранными способами преодоления кризисных ситуаций.

**Во второй главе «Организация и методы исследования»** подробно изложены особенности организации исследования с описанием каждого из его этапов, дана характеристика особенностей подбора и состава обследованных групп спортсменов, принявших участие в исследовании, описан перечень применённых методов и методик исследования.

**В третьей главе диссертации «Результаты исследования психологических кризисов и кризисных ситуаций у спортсменов»** представлены эмпирические данные о феноменологической квинтэссенции психологического кризиса и способов его преодоления спортсменами.

С целью раскрытия феноменологической сущности психологических кризисов, с которыми встречались испытуемые нашей выборки (128 спортсменов), совместно с Андреевым В.В. была разработана авторская анкета «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов», в которой спортсменам было предложено дать своё расширенное толкование определения понятия «психологический кризис», закончив следующее предложение:

«Я считаю, что психологический кризис – это ...».

В результате интеграции полученных данных мы дали следующее определение психологического кризиса: «Психологический кризис у спортсмена – это переживание [42,41%] (негативные [17,28%], подавленные [12,56%], сильные [12,56%]) трудного жизненного этапа [7,30%], обусловленного личностным противоречием [7,85%], представленном в сознании спортсмена в виде тупика [12,56%] (и проблемы [6,28%]), выполняющего функции влияния [6,81%], мотивации [6,81%] и преодоления [9,96%]».

Изучение способов преодоления психологического кризиса проводилось с помощью известных методик, которые позволили определить способы преодоления КС у испытуемых.

Прежде всего, следует остановиться на показателях способов преодоления кризисных ситуаций, полученных в результате диагностики испытуемых по методике, предложенной в 1994 году С. Хобфоллом.

Полученные данные были нами проанализированы и обработаны с помощью программы STATGRAPHICS Centurion XVI и представлены в виде графиков выбора спортсменами различных способов преодоления кризисных ситуаций в зависимости от пола спортсменов, уровня мастерства и вида спортивной деятельности (Рисунки 1, 2, 3).

Сравнительный анализ преодоления кризисных ситуаций у спортсменов с учётом пола представлен на рисунке 1.

На рисунке видно, что «Поиск социальной поддержки» женщинами используется значительно чаще ( $24,7 \pm 0,6$  баллов у женщин по сравнению с  $22,5 \pm 0,9$  баллов у мужчин, при  $p \leq 0,05$ ). В тоже время способ преодоления кризисных ситуаций «ассертивные действия» преобладает у мужчин ( $24,3 \pm 0,7$  баллов по сравнению с  $19,3 \pm 1,0$  баллов у женщин, при  $p \leq 0,05$ ).

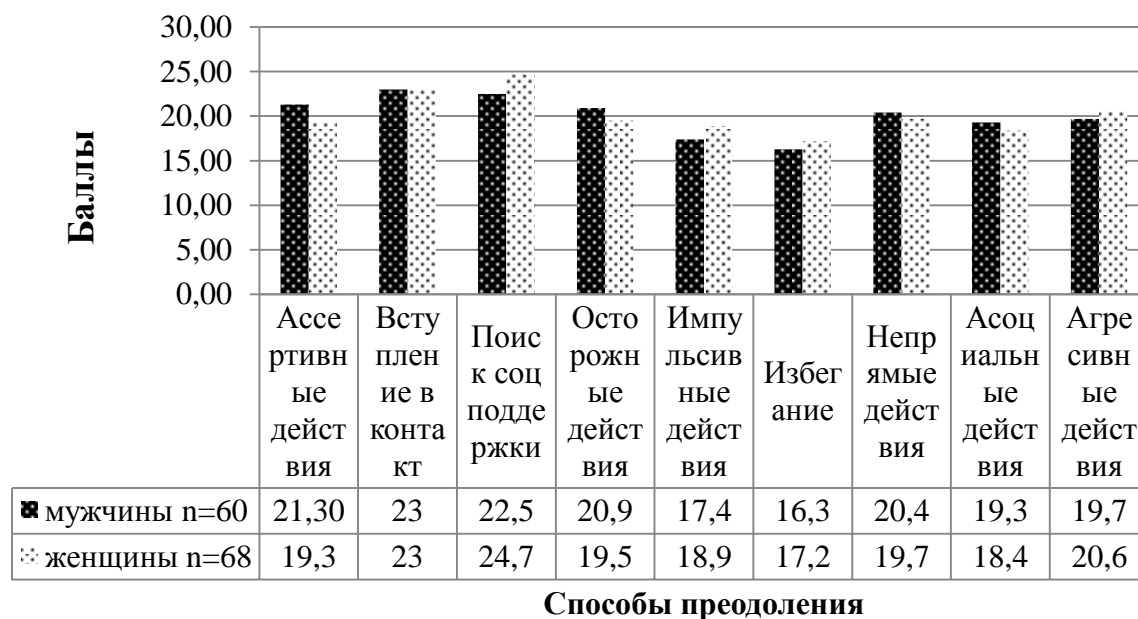


Рисунок 1 – Распределение показателей различных способов преодоления КС у спортсменов, различающихся по половым признакам (n = 128)

Влияние уровня спортивного мастерства на частоту использования различных способов преодоления КС отражено на рисунке 2.

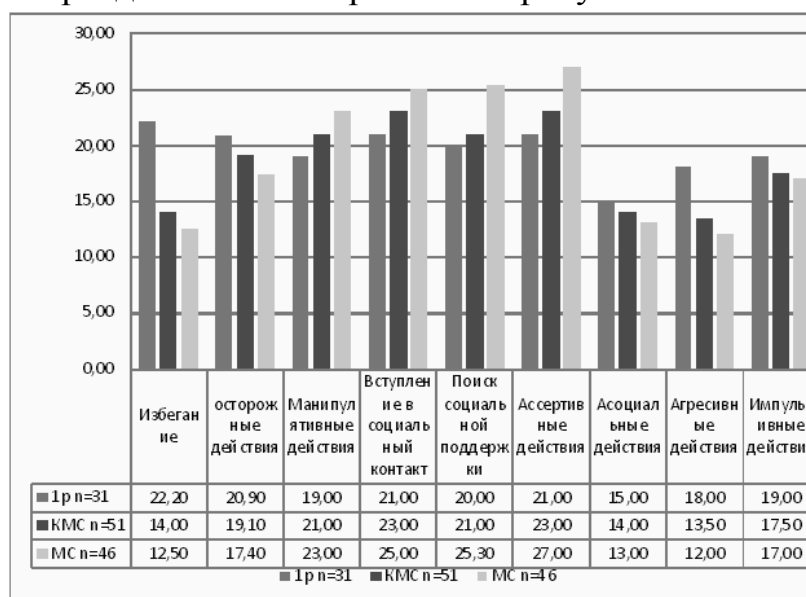


Рисунок 2 – Влияние уровня спортивного мастерства на частоту использования различных способов преодоления КС (n = 128)

В результате исследования, мы пришли к выводу, что спортсмены 1-го разряда выбирают способ преодоления «избегание» ( $22,2 \pm 0,9$  бал.), что говорит о пассивном способе преодоления КС, для кандидатов в мастера спорта преобладает способ преодоления «вступление в социальный контакт» ( $23,0 \pm 0,9$  бал.), это просоциальный способ преодоления, спортсмены стремятся поделиться

своими переживаниями с другими людьми, а у мастеров спорта доминирует способ преодоления «ассертивные действия» ( $27,0 \pm 0,8$  бал.).

И это уже активный способ преодоления КС. Следует отметить, что способ преодоления «ассертивные действия» является наиболее эффективным и отражает сущностную роль процесса преодоления. Уверенное (ассертивное) поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собой в кризисной спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.

И, наконец, характер распределения показателей способов преодоления КС у групп испытуемых, отличающихся видом спортивной деятельности, представлен на рисунке 3.

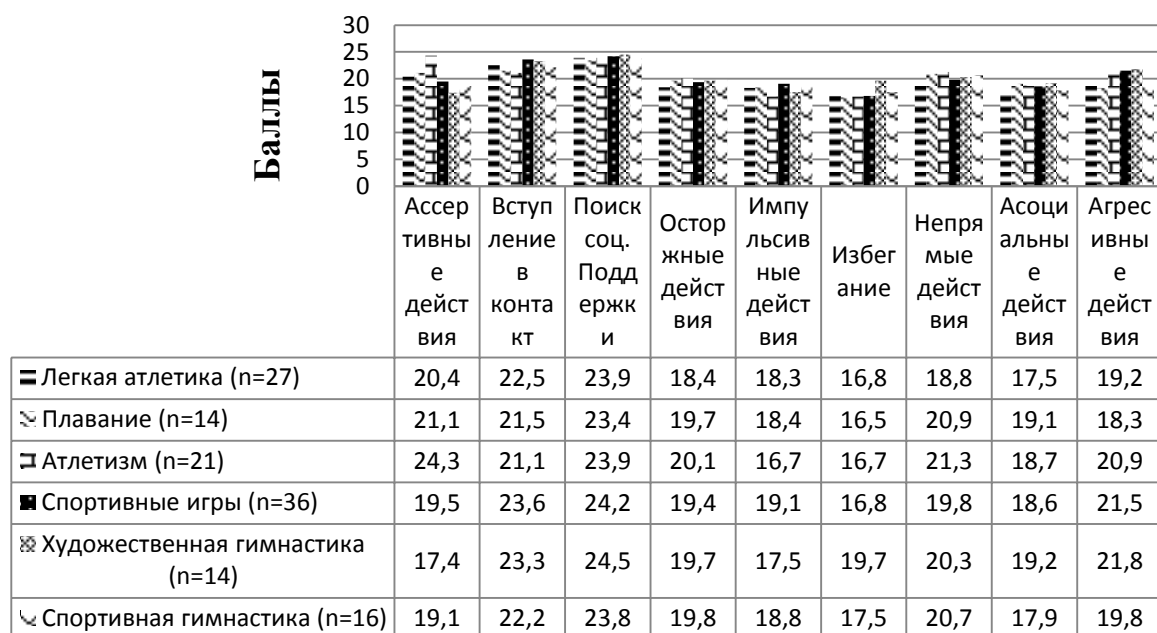


Рисунок 3 – Распределение показателей различных способов преодоления КС у испытуемых, отличающихся видом спортивной деятельности (n = 128)

У спортсменов, специализирующихся в атлетизме, выше всех показатели по способу преодоления КС «ассертивные действия» ( $24,3 \pm 0,8$  бал.). У спортсменок по художественной гимнастике самые высокие показатели по третьему способу преодоления КС – «поиск социальной поддержки» ( $24,5 \pm 1,0$  бал.), а также у них преобладает «избегание» ( $19,7 \pm 1,2$  бал.), по сравнению с другими специализациями нашей выборки.

На рисунке 4 представлены различные виды психозащитных способов преодоления КС испытуемыми. Как оказалось, спортсменами чаще всего используется «рационализация» ( $54,0 \pm 1,4$  бал.), «проекция» ( $53,3 \pm 1,7$  бал.), «компенсация» ( $51,8 \pm 1,8$  бал.) и «отрицание» ( $49,1 \pm 1,5$  бал.).

Для более детального анализа способов преодоления психологических кризисов нами была модифицирована методика Т. Барлас (Т.В Барлас., 2014) и проведена диагностика для выявления способов преодоления психологического кризиса.

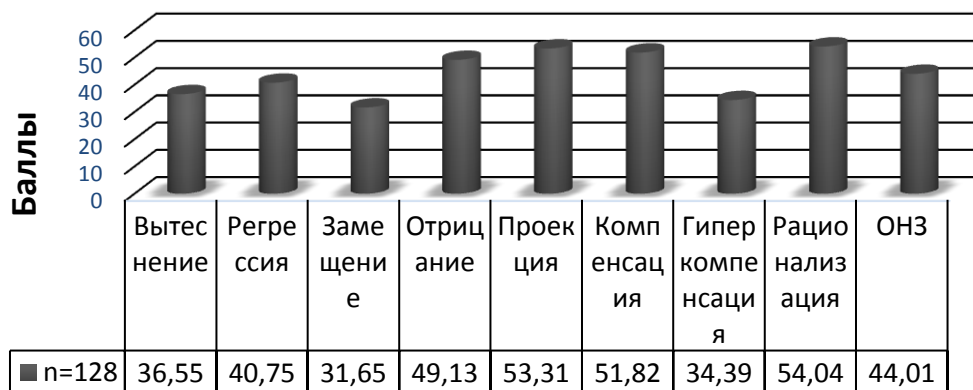
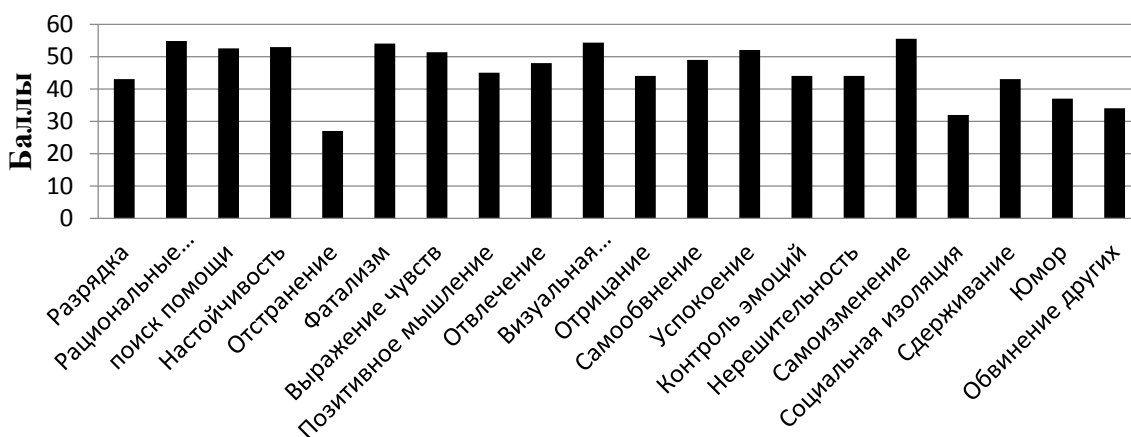


Рисунок 4 – Распределение показателей психозащитных способов преодоления КС для всей выборки (n = 128)

Полученные данные были нами обработаны и представлены на рисунке 5.



Способы преодоления психологического кризиса

Рисунок 5 – Интенсивность использования различных способов преодоления психологического кризиса испытуемыми выборки (n=128)

Как оказалось, чаще всего испытуемые нашей выборки выбирают «самоизменение» ( $55,5 \pm 0,9$  бал.), «рациональные действия» ( $54,8 \pm 0,8$  бал.), «визуальная метафоризация» ( $54,3 \pm 0,9$  бал.), «настойчивость» ( $52,9 \pm 1,0$  бал.), «поиск помощи» ( $52,5 \pm 0,8$  бал.), «выражение чувств» ( $51,4 \pm 0,9$  бал.). В тоже время менее всего они выбирают такие способы преодоления психологического кризиса как: «отстранение» ( $27,0 \pm 1,3$  бал.), «социальная изоляция» ( $32,0 \pm 1,4$  бал.), «обвинение других» ( $34,0 \pm 1,1$  бал.).

Иначе говоря, для наших спортсменов характерны позитивные способы преодоления психологического кризиса. Так, например, именно «самоизменение» отвечает за личностный рост человека, т.е. аналогично исследованиям Э. Эриксона испытуемые нашей выборки используют кризисные ситуации для личностного развития.

Корреляционный анализ показал, что «самоизменение» является системообразующим способом преодоления психологического кризиса в ряду ещё 19 способов преодоления.

Общая совокупность полученных эмпирических данных приводит нас к мысли о том, что перенесённый психологический кризис повлиял на спортсменов нашей выборки позитивно.

Также следует отметить, что отношение к спорту после перенесённого психологического кризиса значительно улучшилось у 78,6% спортсменов всей выборки, на 2-ом месте по позитивным влияниям психологического кризиса оказалось желание достичь спортивных результатов. Таким образом, мы получили данные о позитивном влиянии психологического кризиса на спортивную мотивацию спортсменов.

На основании полученных теоретических и эмпирических данных, с целью развития позитивных способов преодоления различных кризисных ситуаций в спорте и обучения методам и средствам преодоления психологического кризиса разработана программа социально-психологического тренинга (СПТ) «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».

Структура программы СПТ включает 5 этапов по 6-8 часов работы в день. Помимо упражнений, игр, дискуссий и обучающих заданий в программу СПТ включены психодиагностические методы. Это различного рода анкеты, такие как «Психологические кризисы в жизни и спорте у спортсменов», анкета «Феномен личностного роста в структуре «Я – концепции» спортсмена», рабочая тетрадь участника СПТ «Психологическая подготовка спортсмена», разработанные на кафедре психологии им. А.Ц. Пуни автором совместно с В.В. Андреевым и имеющие не только диагностическую, но и психокоррекционную направленность с целью комплексного решения психологических проблем у спортсменов.

Направленность этапов была следующая:

I этап: «Основы психологии 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».

При построении программы СПТ нами были учтены ряд принципиальных положений.

Первое – это принцип добровольности участия спортсменов в тренинге.

Второе – при проведении СПТ моделировались условия, в которых каждый его участник мог публично, в присутствии всех участников тренинга раскрыть и «прожить» свой конфликт, или стресс, или кризисную ситуацию. Проговаривая и внутренне «проживая» подобные ситуации, он учится способам их разрешения. А другие участники тренинга, многократно прослушивая чужие проблемные ситуации, часто приходят к выводу, что их проблемы существенно ниже по значимости или вообще проблемами не являются. Таким образом, реализуется триада: от личной проблемы – к стратегии поведения в ней и обучению способам её разрешения – к повышению качества спортивной деятельности.

Третье – проведение начальной диагностики участников тренинга с целью учёта индивидуальных особенностей и глубины выявленных проблем.

С целью проверки эффективности разработанной программы СПТ нами в период 2012 – 2018 гг. проведен психолого-педагогический эксперимент с квалифицированными спортсменами-тяжёлоатлетами. Его результаты представлены в **четвёртой главе «Экспериментальная апробация социально-психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена»»**.

В качестве испытуемых экспериментальной группы (ЭГ) были привлечены 17 спортсменов из СПб ГБУ СШОР силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского, из них 10 юношей, 7 девушек.

В качестве контрольной группы (КГ) - 17 спортсменов отделения тяжёлой атлетики СШОР №1 Калининского района, из них 12 юношей, 5 девушек.

Для количественной оценки динамики повышения уровня спортивного мастерства спортсменов-тяжёлоатлетов в контрольной и экспериментальной группах за период 2012 – 2018 гг., нами использована 16-балльная шкала, прошедшая апробацию на кафедре теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

В соответствии с этой шкалой спортивные разряды переводятся в баллы следующим образом: 3 разряд – 1 балл, 2 разряд – 2 балла, 1 разряд – 3 балла, КМС – 5 баллов, МС – 8 баллов, МСМК – 16 баллов. Таким образом, были рассчитаны количественные показатели, характеризующие динамику улучшения спортивного мастерства. Данные перевода спортивных разрядов спортсменов-тяжёлоатлетов в баллы показаны в Таблице 1.

Таблица 1 – Перевод спортивных разрядов спортсменов-тяжёлоатлетов в баллы

№	Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка
1	III	1
2	II	2
3	I	3
4	КМС	5
5	МС	8
6	МСМК	16

СПТ проводился в ЭГ 2 раза: в октябре 2012 года и в октябре 2018 года перед ответственными соревнованиями по специально разработанной программе: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» на основе результатов нашего исследования «Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций», адаптированной с учетом психологических качеств и потребностей тяжёлоатлетов.

В связи с тем, что изначально исходный уровень спортивной подготовленности и спортивного мастерства в экспериментальной и контрольной группах существенно различался, нами в качестве критерия эффективности

применения СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» рассматривалась динамика изменений спортивной подготовленности в обеих группах (ЭГ и КГ) только внутри данных групп. Именно эти изменения могут быть приняты в качестве доказательства целесообразности использования в спортивной практике данного СПТ.

В таблице 2 приведены данные сравнительного уровня и динамики роста спортивного мастерства испытуемых контрольной группы в период 2012 – 2018 гг.

Таблица 2 – Уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых контрольной группы в период 2012 – 2018 гг. (n = 17)

№	ФИО	2012 год		2018 год		Динамика улучшения спортивной подготовленности 2012 - 2018 гг. (в баллах)
		Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности	Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности	
1	Никита С.	1р	3	МС	8	5
2	Анна П.	1р	3	отчислена	отчислена	отчислена
3	Святослав Б.	2р	2	КМС	5	3
4	Владимир Б.	2р	2	КМС	5	3
5	Ада С.	2р	2	отчислена	отчислена	отчислена
6	Никита Л.	2р	2	отчислен	отчислен	отчислен
7	Артём С.	2р	2	КМС	5	3
8	Валерия Щ.	2р	2	МС	8	6
9	Данила К.	2р	2	КМС	5	3
10	Фёдор О.	2р	2	1	3	1
11	Геннадий Ц.	3р	1	отчислен	отчислен	отчислен
12	Екатерина О.	3р	1	отчислен	отчислен	отчислен
13	Мария Р.	2р	2	отчислена	отчислена	отчислена
14	Григорий К.	3р	1	отчислена	отчислена	отчислена
15	Иннокентий П.	2р	2	отчислен	отчислен	отчислен
16	Гукас Д.	3р	1	отчислен	отчислен	отчислен
17	Василий К.	КМС	5	отчислен	отчислен	отчислен
$\bar{X} \pm m$		2,06±0,23		5,57±0,68		3,51±0,52*

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее значение; m – ошибка среднего значения;  
 (\*) - достоверность различий при  $p \leq 0,05$ .

Особо отметим, что за период исследования в КГ произошли существенные изменения – 10 человек прекратили тренировки и спортивную деятельность по разным причинам. В связи с этим при расчётах в 2018 году мы учитывали результаты только тех 7-ми спортсменов, которые продолжают тренировки и выступают на соревнованиях.



В таблице 3 приведены данные сравнительного уровня и динамики роста спортивного мастерства испытуемых экспериментальной группы в период 2012 – 2018 гг.

Таблица 3 – Сравнительный уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых экспериментальной группы в период 2012 – 2018 гг. (n = 17)

№	ФИО	2012 год		2018 год		Динамика улучшения спортивной подготовленности 2012 - 2018 гг. (в баллах)
		Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности	Спортивный разряд (звание)	Балльная оценка уровня спортивной подготовленности	
1	Рамиль Д.	КМС	5	МС	8	3
2	Иван Б.	КМС	5	МС	8	3
3	Ульяна К.	КМС	5	МС	8	3
4	Дарья Р.	КМС	5	МС	8	3
5	Константин Р.	МС	8	МСМК	16	8
6	Феликс Х.	МС	8	МСМК	16	8
7	Наталья Х.	МС	8	МСМК	16	8
8	Егор К.	КМС	5	МС	8	3
9	Анна П.	КМС	5	МС	8	3
10	Ксения П.	МС	8	МСМК	16	8
11	Наталия Ш.	КМС	5	МС	8	3
12	Александр У.	КМС	5	МС	8	3
13	Артём П.	КМС	5	МС	8	3
14	Егор П.	КМС	5	МС	8	3
15	Равиль Д.	КМС	5	МС	8	3
16	Михаил С.	КМС	5	МС	8	3
17	Кристина Н.	МС	8	МСМК	16	8
$\bar{X} \pm m$		5,88±0,34		10,35±0,91		4,47±0,57**

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее значение; m – ошибка среднего значения; (\*\*\*) - достоверность различий при  $p \leq 0,001$ .

Из результатов, приведённых в таблицах 2, 3 и 4 следует, что в ЭГ за 6 лет результаты существенно улучшились – на  $4,47 \pm 0,57$  баллов ( $p \leq 0,001$ ), по сравнению с КГ, где улучшение достигло  $3,51 \pm 0,52$  баллов ( $p \leq 0,05$ ). Разница в динамике данных показателей значительна –  $0,96$  баллов.

Качественная оценка показывает, что в экспериментальной группе все спортсмены улучшили свои результаты. При этом 12 человек достигли уровня МС, 5 человек – МСМК.

В КГ улучшение результатов отмечено у 7 человек из 17. При этом, 1 спортсмен выполнил 1 разряд, 4 спортсмена достигли уровня КМС и 2 атлета выполнили норматив МС.

Таблица 4 – Уровень и динамика роста спортивного мастерства испытуемых контрольной и экспериментальной групп в период 2012 – 2018 гг.

$\bar{X} \pm m$	2012 год		2018 год		Динамика улучшения спортивной подготовленности 2012 - 2018 гг. для КГ (n = 7)	Динамика улучшения спортивной подготовленности 2012 - 2018 гг. для ЭГ (n = 17)
	КГ (n = 17)	ЭГ (n = 17)	КГ (n = 7)	ЭГ (n = 17)		
Балльная оценка уровня спортивной подготовленности						
$\bar{X} \pm m$	2,06±0,23	5,57±0,68	5,88±0,34	10,35±0,91	3,51±0,52	4,47±0,57
Достоверность различий p					p ≤ 0,05	p ≤ 0,001

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

Помимо прямых показателей спортивной результативности особый интерес для нас представляла диагностика изменения показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ во время проведения СПТ в 2012 году и в 2018 году.

При проведении СПТ для выявления динамики показателей психологических качеств у тяжелоатлетов, спортсменам выдавалась рабочая тетрадь участника СПТ, в которой спортсмены в начале и в конце дня каждого тренинга должны были фиксировать по 7-ми балльной шкале свои психологические качества, затем мы провели диагностику изменения показателей психологических качеств у тяжелоатлетов в первый и пятый дни СПТ и представили результаты в таблице 5.

Таблица 5 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы в первый и в последний дни проведения СПТ в 2012 году (n = 17)

Психологические качества	1 день	5 день	динамика
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X}$
Открытость	3,1±0,2	6,7±0,1	3,6
Доброжелательность	3,9±0,2	6,7±0,2	2,8
Ответственность	4,9±0,2	6,8±0,1	1,9
Конфликтность	3,0±0,3	1,1±0,1	-1,9
Защищенность	4,1±0,2	6,1±0,2	2,0
Энергичность	4,0±0,2	6,1±0,3	2,1
Инициативность	3,6±0,3	6,4±0,2	2,8
Выдержка	4,0±0,4	6,5±0,2	2,5
Уверенность в себе	4,3±0,3	6,8±0,1	2,5
Сознательность	4,9±0,2	6,8±0,1	1,9
Целеустремлённость	5,1±0,3	6,8±0,1	1,7
Тревожность	3,7±0,3	1,1±0,1	-2,6
Независимость	4,4±0,2	6,2±0,1	1,8
Общительность	4,2±0,2	6,9±0,1	2,7
Искренность	4,0±0,3	6,5±0,2	2,5
Самопознание	4,4±0,2	6,8±0,1	2,4

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

При сравнении показателей активности психологических качеств у спортсменов необходимо отметить, что у тяжелоатлетов особенно вырос показатель «уверенность в себе» на 2,5 балла (с  $4,3 \pm 0,3$  до  $6,8 \pm 0,1$  бал.), что свидетельствует о том, что спортсмены поверили в себя и в свои силы.

Особенно стоит обратить внимание на показатель «открытость» ( $6,7 \pm 0,1$  бал.), который изменялся по законам линейной функции, что говорит о том, что спортсмены-тяжелоатлеты были полностью включены в тренировочный процесс, смело высказывали своё мнение, активно вступая в дискуссии, были готовы меняться, идя на встречу изменениям, способствующим приросту возможностей и уверенности в себе.

При проведении СПТ у спортсменов-тяжелоатлетов ЭГ в 2018 году нами также изучалась динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов, как и в 2012 году. В Таблице 6 показана динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов ЭГ в первый и в последний дни проведения СПТ.

Таблица 6 – Динамика показателей психологических качеств у тяжелоатлетов экспериментальной группы в первый и в последний дни проведения СПТ в 2018 году (n = 17)

Психологические качества	1 день	5 день	Динамика	Психологические качества	1 день	5 день	Динамика
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X}$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X}$
Открытость	$4,2 \pm 0,2$	$6,9 \pm 0,1$	2,7	Уверенность в себе	$5,3 \pm 0,2$	$6,8 \pm 0,1$	1,5
Доброжелательность	$5,4 \pm 0,2$	$6,9 \pm 0,2$	1,5	Сознательность	$5,7 \pm 0,2$	$6,8 \pm 0,1$	1,1
Ответственность	$5,6 \pm 0,2$	$6,9 \pm 0,1$	1,3	Целеустремлённость	$5,7 \pm 0,2$	$6,8 \pm 0,1$	1,1
Конфликтность	$2,3 \pm 0,1$	$1,1 \pm 0,1$	-1,2	Тревожность	$2,9 \pm 0,1$	$1,1 \pm 0,1$	-1,8
Защищённость	$4,8 \pm 0,2$	$6,5 \pm 0,2$	1,7	Независимость	$5,0 \pm 0,2$	$6,4 \pm 0,1$	1,2
Энергичность	$4,9 \pm 0,2$	$6,3 \pm 0,2$	1,4	Общительность	$5,0 \pm 0,2$	$6,8 \pm 0,1$	1,6
Инициативность	$4,9 \pm 0,2$	$6,5 \pm 0,2$	1,6	Искренность	$5,0 \pm 0,2$	$6,9 \pm 0,1$	1,9
Выдержка	$4,9 \pm 0,2$	$6,1 \pm 0,2$	1,2	Самопознание	$5,2 \pm 0,2$	$6,6 \pm 0,1$	1,4

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

Обобщение выше приведённых данных свидетельствует о том, что проведённые в 2012 году и в 2018 году СПТ обеспечили однонаправленную положительную динамику развития важных для спортсменов показателей психологических качеств, что свидетельствует о безусловной целесообразности использования СПТ в практике подготовки спортсменов высокого класса. Квинтэссенцией проведённых СПТ явился существенный психологический рост спортсменов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Комплекс проведённых исследований позволяет сделать следующие выводы:

1. При раскрытии феноменологической сущности психологического кризиса в жизни на основании собственного жизненного опыта спортсменов, по результатам эмпирических исследований, выдвинуто и научно обосновано новое определение, что психологический кризис у спортсмена – это переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием,

представленном в сознании спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления.

2. Результаты исследования показали, что у спортсменов доминирует психозащитный способ преодоления кризисных ситуаций (КС) – «рационализация» ( $54,0 \pm 1,4$  бал.), способствующий в процессе преодоления кризисных спортивных ситуаций развитию интеллекта и творчества.

3. Установлено влияние спортивного мастерства на особенности преодоления кризисных ситуаций (КС) у спортсменов. Выявлено, что спортсмены 1-го разряда преимущественно выбирают способ преодоления «избегание» ( $22,2 \pm 0,9$  бал.), что говорит о пассивном способе преодоления КС, для кандидатов в мастера спорта (КМС) преобладает способ преодоления «вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки» ( $23,0 \pm 0,9$  бал.), это просоциальный способ преодоления, а у мастеров спорта (МС) доминирует способ преодоления «ассертивные действия» ( $27,0 \pm 0,8$  бал.). И это уже активный способ преодоления КС, который является наиболее эффективным и отражает сущностную роль процесса преодоления. Уверенное (ассертивное) поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собой в кризисной спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.

4. Выявлены существенные различия в структуре преодоления КС у спортсменов различных видов спорта. У спортсменов, специализирующихся по атлетизму, выше всех показатели по способу преодоления КС «ассертивные действия» ( $24,3 \pm 0,8$  бал.). Все остальные спортсмены: пловцы ( $23,4 \pm 1,0$  бал.), лёгкоатлеты ( $23,9 \pm 0,8$  бал.), спортивная гимнастика ( $24,2 \pm 0,8$  бал.), художественная гимнастика ( $24,5 \pm 1,0$  бал.), спортсмены игровых видов спорта ( $23,8 \pm 0,8$  бал.) выбирают способ преодоления – «поиск социальной поддержки».

5. Сравнительный анализ способов преодоления психологических кризисов у спортсменов выявил половые различия в использовании различных способов преодоления кризисных ситуаций. «Поиск социальной поддержки» женщинами используется значительно чаще ( $24,7 \pm 0,6$  баллов у женщин по сравнению с  $22,5 \pm 0,9$  баллов у мужчин при  $p \leq 0,05$ ). В тоже время способ преодоления кризисных ситуаций «ассертивные действия» преобладает у мужчин ( $24,3 \pm 0,7$  баллов по сравнению с  $19,3 \pm 1,0$  баллов у женщин при  $p \leq 0,05$ ). Структурированность, интенсивность и величина взаимосвязей между различными видами преодоления психологических кризисов у мужчин сильнее и выше, чем у женщин.

6. Анализ способов преодоления психологического кризиса у спортсменов выявил, что спортсмены применяют такие способы преодоления как «самоизменение» ( $55,5 \pm 0,9$  бал.), «рациональные действия» ( $54,8 \pm 0,8$  бал.) и «визуальная метафоризация» ( $54,3 \pm 0,9$  бал.). Использование способа «визуальная метафоризация» направлено на преодоление психологического кризиса, в котором невозможно что-либо изменить. «Визуальная метафоризация» позволяет достичь желаемого в воображении, таким образом, возникающие при этом положительные эмоции дают силы для существования.

«Самоизменение» следует считать самым позитивным способом, так как он выражается в развитии личности спортсмена в результате преодоления, в получении толчка для творчества, в изменении в лучшую сторону, в появлении нового знания о себе, в пересмотре своих ценностей, в обучении чему-то новому.

7. Учитывая особую важность влияния психологических кризисов на эффективность спортивной деятельности спортсмена, разработана программа социально-психологического тренинга «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», позволяющая повысить психологическую компетентность спортсменов в области психологических кризисов, сформировать необходимые умения и навыки, направленные на выработку эффективных способов преодоления кризисных ситуаций, повысить и усилить благодаря интериоризации показатели психологических качеств личности (по 7-ми балльной шкале): «уверенность в себе» ( $6,8 \pm 0,1$  бал.), «целеустремленность» ( $6,8 \pm 0,1$  бал.), «ответственность» ( $6,9 \pm 0,1$  бал.) и в то же время снизить уровень «тревожности» ( $1,1 \pm 0,1$  бал.) и уровень «конфликтности» ( $1,1 \pm 0,1$  бал.).

8. Экспериментальная оценка разработанного СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», проведённая в течение 6 лет с группами квалифицированных спортсменов-тяжёлоатлетов показала высокую эффективность. Так, в экспериментальной группе все спортсмены существенно улучшили свои результаты. При этом 12 человек достигли уровня МС, 5 человек - МСМК. В контрольной группе улучшение результатов отмечено у 7 человек из 17. При этом 1 спортсмен выполнил 1 разряд, 4 спортсмена достигли уровня КМС и 2 атлета выполнили норматив МС. Расчёты коэффициента Effect Size (ES) для  $\chi^2$  показали, что в ЭГ он достиг уровня 0,765, в то время как в КГ зафиксирован на уровне 0,499, что по классификации Коэна ES для  $\chi^2$  у КГ относится к «умеренной» эффективности воздействия, а у ЭГ – к уверенно «сильному» эффекту.

Также одним из важных критериев, свидетельствующем об эффективности применения авторского СПТ, является то, что в ЭГ не отмечено ни одного случая отчислений, в то время, как в КГ за 6 лет зафиксировано 10 отчислений, что составило 58,8% от начального состава группы. Это, как следует из анализа причин, проведённого экспертами, связано с недостаточной (или несвоевременно замеченной и нескорректированной) мотивацией, низким уровнем результатов, подавленным и нескорректированным психоэмоциональным состоянием. При этом динамика улучшения результатов у не отчисленных атлетов КГ на 69 % ниже, чем в ЭГ.

Также одним из важных критериев, свидетельствующем об эффективности применения авторского СПТ, является то, что в ЭГ не отмечено ни одного случая отчислений, в то время, как в КГ за 6 лет зафиксировано 10 отчислений, что составило 58,8% от начального состава группы. Это, как следует из анализа причин, проведённого экспертами, связано с недостаточной (или несвоевременно замеченной и нескорректированной) мотивацией, низким уровнем результатов, подавленным и нескорректированным психоэмоциональным состоянием. При

этом динамика улучшения результатов у не отчисленных атлетов КГ на 69 % ниже, чем в ЭГ.

9. Важно, что все 100% опрошенных тренеров положительно оценили необходимость проведения подобных тренингов в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и оценили его эффективность на уровне  $5,6 \pm 0,27$  баллов по 10-бальной шкале. Положительный вклад проведения социально-психологического тренинга в общую систему подготовки, а конкретно – в прирост результативности спортивной деятельности учеников, был оценен на уровне  $3,6 \pm 0,17\%$ . С учётом того, что в экспериментальной группе были только высококвалифицированные спортсмены, можно считать данный процент вклада в общую систему подготовки, включающую физическую, техническую, тактическую и другие компоненты подготовки достаточно весомым. Спортсмены ЭГ стали более уверенно выступать на соревнованиях, стали победителями на чемпионате России по тяжёлой атлетике в 2018 и в 2019 гг., победителями и призёрами на Первенстве Европы по тяжёлой атлетике среди юниоров до 21 года, завоевав 4 золотые, 2 серебряные и 3 бронзовые медали в 2019 г.

Совокупность вышеприведенных фактов позволяет утверждать, что авторская экспериментальная тренинговая программа эффективна.

### **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 оказании 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 В.В. Андреевым, 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 способам 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. Смида (Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М.: Генезис, 2000. 272 с.), такие как:

1) следовать графику и тщательнейшим образом разработанному плану тренинговых 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, с таким обзором, 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.

## **СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

### **Научные статьи в журналах, входящих в перечень ВАК РФ:**

1. Сытник, Г.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов / Г.В. Сытник // Спортивный психолог : научно-методический журнал. – 2016. – № 4 (43). – С. 83–86.
2. Сытник, Г.В. Влияние уровня спортивного мастерства спортсменов на частоту использования различных стратегий преодоления кризисных ситуаций / Г.В. Сытник, В.В. Андреев // Культура физическая и здоровье : научно-методический журнал. – 2019. – № 1 (69). – С. 133–134.
3. Сытник, Г.В. Характеристика психологических кризисов у спортсменов различных специализаций / Г.В. Сытник // Спортивный психолог : научно-методический журнал. – 2019. – № 2 (53). – С. 51–53.
4. Сытник, Г.В. Диагностика психологических качеств у тяжелоатлетов во время проведения социально-психологического тренинга / Г.В. Сытник //

Спортивный психолог : научно-методический журнал. – 2019. – № 3 (54). – С. 60–63.

5. Сытник, Г.В. Оценка «величины эффективности» социально-психологического тренинга «кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена» с квалифицированными спортсменами тяжелоатлетами / Г.В. Сытник, И.А. Воронов // Экстремальная деятельность человека : научно-методический журнал. – 2020. – №1 (55). – С. 3–6.

**Научные статьи:**

6. Сытник, Г.В. Изучение кризисов личностного роста у студентов-спортсменов / Г.В. Сытник // Вестник Балтийской Педагогической Академии: актуальные психолого-педагогические проблемы обучения, воспитания, физической культуры и спорта учащихся и студентов / Балтийская педагогическая академия, Факультет практической психологии, Санкт-Петербург ; главный редактор И.П. Волков. – Санкт-Петербург, 2012. – Вып.104. – С. 63–68.
7. Сытник, Г.В. Социально-психологический тренинг внутриличностной психологической защиты студентов-спортсменов / Г.В. Сытник // Вестник Балтийской Педагогической Академии / Балтийская педагогическая академия, Факультет практической психологии, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2013. – Вып. 109. – С. 52–55.
8. Сытник, Г.В. Кризисные ситуации в спорте как фактор развития личности спортсмена / Г.В. Сытник // Всероссийский форум "Молодые ученые - 2012" : [сборник материалов форума] : в 2 т. / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва. – Москва, 2012. – Т. 2. – С. 94–96.
9. Сытник, Г.В. Социально-психологический тренинг – как средство преодоления критических ситуаций в спорте / Г.В. Сытник // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы научно-практической конференции / Санкт-Петербургский государственный университет. – Москва, 2012. – С. 215–221.
10. Сытник, Г.В. Структурно-функциональный анализ преодоления кризисов в спорте / Г.В. Сытник // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2014 г. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 77.
11. Сытник, Г.В. Психологический кризис в структуре формирования личности спортсмена / Г.В. Сытник // Рудиковские чтения – 2015 : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва. – Москва, 2015. – С. 42–45.
12. Сытник, Г.В. Сравнительный анализ различных способов преодоления кризисных ситуаций спортсменами различных специализаций / Г.В. Сытник



- // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2012 г., посвященной 120-летию Университета / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2013. – С.109
13. Сытник, Г.В. Разработка СПТ по преодолению кризисных ситуаций в системе психологической подготовки спортсменов / Г.В. Сытник // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный научный конгресс, 16-18 декабря 2016 года, Санкт-Петербург, Россия : [материалы конгресса] : [в 2 ч.]. Ч. 1 / Международная ассоциация ун-тов физ. культуры и спорта ; Министерство спорта РФ ; Олимпийский комитет России ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 605–608
14. Сытник, Г.В. Эмпирические исследования психологических кризисов в спортивной деятельности / Г.В. Сытник // Рудиковские чтения : материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва ; под общей редакцией Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – Москва, 2017. – С. 265–270.
15. Сытник, Г.В. Социально-психологический тренинг по преодолению кризисных ситуаций как современная тенденция психолого-педагогического обеспечения спортсменов / Г.В. Сытник // Спорт, человек, здоровье. IX Международный конгресс, 25-27 апреля 2019 года, Санкт-Петербург, Россия : материалы конгресса / под редакцией В.А. Таймазова. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 271–273
16. Сытник, Г.В. Психологический анализ понятия «борьбы» по результатам контент-анализа / В.В. Андреев, В.В. Андреев, Г.В. Сытник // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы III всероссийской научной конференции, II Всероссийской НПК с международным участием «Дмитриевские чтения «Наука побеждать», посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева, 7 марта 2019 года / под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча : ЧГИФКиС, Якутск, 2019. – С.15–19.
17. Сытник, Г.В. Социально-психологический тренинг как современный метод психологического сопровождения для повышения уровня мастерства спортсменов тяжелоатлетов / Г.В. Сытник // Рудиковские чтения – 2019 : материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва. – Москва, 2019. – С. 207–211.

Подписано в печать \_\_\_\_\_ 2020  
Объём \_\_\_\_\_ печ.л.  
Тираж \_\_\_\_\_ экз. Зак. №

---

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