

19 ноября 2023 года в рамках VII Южного Всероссийского форума практической психологии, психотерапии и консультирования традиционно проведена секция «Психология спорта».

С вступительной речью «**Роль личностных ресурсов в спорте**» выступила **Уляева Лира Гаязовна** – Президент Ассоциации спортивных психологов, кандидат психологических наук, доцента, доцент кафедры психологии Московского государственного университета спорта и туризма, психолог школы фехтования Московского городского физкультурно-спортивного общества (МГ ФСО). Тренер работает с личностью спортсмена, именно поэтому тренеру, как наставнику, нужно учитывать мотивацию спортсмена, эмоционально-волевые качества, интеллект и др. И, самое главное – проявлять проактивность в работе со спортсменами.

Круглый стол был посвящен актуальной теме взаимодействия тренера со спортсменами в цифровом мире. Были предложены следующие вопросы для обсуждения:

- Ценности «цифровой» молодежи
- Изменение когнитивных функций
- Изменения коммуникаций под влиянием цифровых технологий
- Педагогическое воздействие на спортсменов в современных каналах коммуникации
- Новые форматы диалога со спортсменами.

Доклад на тему «**Психологические и социально-психологические особенности цифрового поколения**» вызвал вопросы в аудитории тренеров и родителей. Тему в докладе успешно раскрыла **Пимоненко Евгения Сергеевна** - педагог – психолог высшей квалификационной категории, сотрудник Психологической службы ЮФУ. Были рассмотрены особенности цифровой социализации, и ее влияние на механизмы когнитивного и личностного функционирования юных спортсменов, что позволило развернуть дискуссию о выборе средств и методов эффективного педагогического взаимодействия с воспитанниками.

О новых возможностях цифровых технологий в спорте рассказал директор ООО «Триатлон-групп», ультра-марафонец и бизнесмен, успешно реализующий масштабные проекты в 30 и более городах одновременно – **Гаврилов Алексей Викторович**. Формат дистанционных тренировок мы все попробовали в период пандемии. Даже соревнования on-line проводились в некоторых видах спорта. Объединяя людей в интернет-пространстве в сообщества и команды, добавляя инструменты геймификации, можно запускать масштабные «челленджи», с визуализацией результатов и награждением победителей этапов призовыми баллами. Участникам «челленджей» очень важны стимулы и поддержка. Все это можно организовать в on-line. И результат, как правило, превосходит ожидания. Участники «челленджа», как правило, с большей готовностью становятся амбассадорами здорового образа жизни.

Еще одно преимущество цифровых технологий – удаленная индивидуальная работа со спортсменами, проходящими подготовку под определенные цели – марафон, восхождение и др. Конечно, эти успешные примеры больше подходят для взрослых спортсменов, но есть примеры успешного взаимодействия тренеров и спортсменов в чатах мессенджеров: есть общие темы, проблемы и есть пространство для обсуждения и комментариев. Такая же возможность у тренера есть для диалога с родителями спортсменов. Многие тренеры успешно используют подобный формат диалога.

Примеры были рассмотрены участниками Круглого стола. Про набор групп и поддержку контента с участниками горных кемпингов рассказала **Правдина Лида Ромуальдовна** – кандидат психологических наук, доцент Академии психологии и педагогики ЮФУ, мастер спорта по скалолазанию, почетный член Ассоциации спортивных психологов. Кемпинг необычный, с индивидуальным подходом, постановкой ежедневных личных целей и психологическими тренингами на закате солнца. И цифровые технологии здесь в помощь, в чем убедились участники Круглого стола, обменявшись своим опытом взаимодействия и вовлечения участников мероприятий в контент – в on-line пространстве.

Подвела итоги Круглого стола по диалогу с цифровым поколением спортсменов модератор **Анцупова Галина Леонидовна**, Заслуженный тренер России, член Ассоциации спортивных психологов, коуч РСС ICF.

В секции «Психология спорта» традиционно презентуют свои авторские подходы и наработки практикующие спортивные психологи, демонстрируют методы, делают обзоры современных исследований.

В этот раз аудитории был представлен необычный мастер-класс на тему **«Управление ресурсными состояниями посредством выполнения физических упражнений на примере настольного тенниса»**. Необычный потому, что провел его **Седлов Семен Иванович**, молодой учёный года ЮФУ – 2021 в области психологии и педагогики, аспирант, автор программ спортивной подготовки и психолого-педагогического сопровождения, при этом сам - тренер по настольному теннису 1-й категории и КМС по настольному теннису.

Теоретическая часть мастер-класса была представлена обзором исследований ресурсных состояний и научной гипотезой Седлова С.И. Важно спортсменов подводить к стартам в состоянии максимальной концентрации внимания. Интересный подход предложил Семен Иванович, направленный на снятие суггестивных барьеров у спортсменов, основанный на методах «ускоренного обучения» иностранным языкам Лозанова Г.К. – болгарского педагога и психолога, разработавшего метод суггестопедии. Лозанов Г.К., как известно – доктор медицинских наук, директор НИИ суггестологии с 1966 по 1984 г.г. Ведущий мастер-класса **Семен Иванович Седлов** предложил аудитории несколько упражнений с эффектом суггестии, обеспечивающих максимальную концентрацию внимания. Эти методы особенно полезны для коррекции психологического состояния спортсменов при выполнении специальной физической нагрузки различной направленности и поддержки ресурсных состояний на протяжении тренировочных микроциклов. Также вниманию слушателей были продемонстрированы уникальные теннисные ракетки, разработанные автором, для тренировки специальных навыков в настольном теннисе. **Семен Иванович** поделился списком литературы и ответил на вопросы тренеров и родителей.

Секция «Психология спорта» завершилась обменом впечатлениями и идеями. Слушатели отметили необходимость научного подхода в психологической подготовке спортсменов для повышения ее качества.