



**НАШИ СТУДЕНТЫ**

*А.М. Бабаджанов*

**ПРЕОДОЛЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
ПРОБЛЕМ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ  
ВОВЛЕЧЕНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
В РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ  
(НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ ВОЛОНТЕРОВ  
МОЛОДЕЖНОГО ОБЩЕСТВЕННОГО  
ДВИЖЕНИЯ «СПОРТАНЦЫ»)**

**С**вою статью я хотел бы начать с рассказа о молодежном общественном движении «Спортанцы» и нашей работе по вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом. «Спортанцы» – первая молодежно-спортивная организация, миссия которой – развитие физической культуры и спорта, привитие подрастающему поколению навыков здорового образа жизни. Важность регулярных занятий физиче-

ской культурой и спортом для формирования гармонично развитой личности тяжело переоценить, роль таких занятий неоднократно отмечалась как теоретиками, так и практиками психологии и педагогики. Как говорил знаменитый драматург Джон Голсуорси: «Спасительной силой в нашем мире является спорт – над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа».

**Артур БАБАДЖАНОВ,**  
студент 2-го курса факультета  
психологии МГУ  
им. М.В. Ломоносова



Артур обучается по специализации «Психология спорта», которая является одним из самых новых направлений в этой науке. На вопрос, почему он выбрал данную специализацию, молодой человек уверенно отвечает, что роль психолога в

любом виде спорта крайне важна. Анализ возможностей спортсмена, его реабилитация после травм, коммуникация в команде — все это лишь малая часть того, чем занимаются студенты на факультете.

Артур — постоянный участник научных конференций и выездных практик. В августе этого года проходил ежегодный Всероссийский фестиваль «Дети России образованны и здоровы» (ДРОЗД), который был организован совместно с факультетом психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Артур принимал участие в качестве психолога-волонтера и прошел практику на «отлично». Нельзя не отметить выступление студента на научной конференции «Ломоносов-2012». Студенту вручили грамоту за лучшее выступление дебютанта. Юный психолог представил свою работу «Преодоление социально-психологических проблем, препятствующих вовлечению детей и под-

ростков в регулярные занятия физической культурой и спортом на примере работы волонтеров молодежного общественного движения «Спортанцы». Сам Артур — член организации «Спортанцы» с момента ее основания. В своей научной работе он затрагивает актуальные проблемы, существующие в спорте, методы их решений.

Неустанное желание учиться, развиваться, самореализовываться и достигать новых вершин привело юного психолога в Московский институт открытого образования, где он в ближайшем будущем будет работать с одаренными детьми. Сам студент в детстве обучался в Центральной московской капелле для мальчиков, и в его окружении были одаренные ребята.

Полагаем, что Артур приложит все усилия, чтобы развивать отечественную психологию и стать прекрасным специалистом в своей области.

В XXI в., веке технических преобразований, роль физической культуры заметно возросла. К сожалению, помимо всестороннего прогресса в обществе наблюдается ряд неблагоприятных факторов, вызванных произошедшей научно-технической революцией. Это нервная перегрузка, гиподинамия, вызванная освобождением человека от физического труда, сердечно-сосудистые заболевания, лишний вес и многое другое. Но

спорт — это и укрепление силы воли, духа. Несомненно, что чем дальше человечество идет в своем развитии, тем больше оно будет зависеть от физической культуры.

Таким образом, здоровый образ жизни подрастающего поколения и воспитание гармонично развитой личности — ключевой приоритет психолого-педагогической работы волонтеров движения «Спортанцы».



**А.М. Бабаджанов. ПРЕОДОЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ  
ВОВЛЕЧЕНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ...**

В наше время наблюдается тенденция роста социально-психологических проблем, препятствующих вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом. Эта проблема возникает из-за воздействия на детей множества внешних факторов и социальных институтов: семьи, средств массовой информации, социального окружения. Приведу простой пример: у вашего ребенка появляется желание посещать спортивную секцию, но его окружение считает занятия спортом неинтересными, тем самым подавляя его порыв. Ему становится стыдно за свой интерес, окружающие выставляют его на всеобщий смех, и он замыкается в самом себе, до конца жизни испытывая негативные эмоции по отношению к спорту.

Немалую роль играют и личные комплексы, и переживания детей, которые приходят на тренировки, в период взросления. Стеснения по поводу своей фигуры, физический недуг, устоявшееся в сознании представление, что ты хуже и слабее других, не позволяют посвятить себя спорту.

Моей задачей как психолога и задачей волонтеров, прошедших психологическую подготовку в спортивно-образовательном лагере, становится преодоление социально-психологических проблем, препятствующих вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом. Это преодоление обеспечивается разными способами и методиками. На стадии набора и проведения первых заня-

тий мы привлекаем ребят через создание идеальных образов будущего, которые затем всячески развиваем. Как создать этот образ? В своем воображении, фантазируя и представляя. После этого ребята воспроизводят свои мечты на листах бумаги, дабы иметь личный идеальный образ. Образ есть нечто живое, наглядное представление о ком-либо, о чем-либо. Воображение должно быть задействовано по максимуму, ведь созданный образ себя в будущем начинает подтягивать за собой все способности, таланты и силы. Чем ярче образ, тем сильнее раскрываются все наши внутренние ресурсы.

Для диагностирования и разрешения личных комплексов мы провоцируем управляемые конфликтные и кризисные ситуации. Управляемый конфликт — это своеобразная организационно-деятельностная игра, где стороны, осознавая это, принимают решения и действуют для достижения своих целей. Дети демонстрируют психологам свои навыки принятия решений и способности действовать в условиях конфликта. Эффективность этого метода состоит в том, что ребята после прохождения управляемого конфликта выходят с новыми знаниями и опытом, они уносят в жизнь новые открытия и освобождаются от прежних комплексов.

Социально-психологические тренинги также играют огромную роль в преодолении социально-психологических проблем, препятствующих в вовлечение в спорт. Эти тренинги руководствуются рядом принципов. Во-пер-

вых, принцип осознания поведения, где часто осуществляется видеозапись поведения участников группы в тех или иных ситуациях с последующим просмотром и обсуждением. Но надо учитывать, что видеозапись является очень сильным средством воздействия, способным оказать негативное влияние, поэтому им следует пользоваться с большой осторожностью. Во-вторых, принцип партнерского общения, где участники делятся друг с другом своими эмоциями, комплексами и переживаниями. В-третьих, в этой ситуации возникает атмосфера доверия и безопасности, которая позволяет ребятам открыться. В-четвертых, принцип исследовательской творческой позиции, суть которого заключается в том, что в ходе тренинга человек осознает свои личные ресурсы, возможности и освобождается от оказывающих над ним давления комплексов и предрассудков.

Важная составляющая деятельности, направленной на освобождение человека от социально-психологических проблем, препятствующих занятиям спортом, — работа с семьей, масс-медиа и социальным окружением. Семья должна всячески поддерживать в ребенке желание заниматься спортом, а не внушать, как это бывает зачастую, что спорт ведет к различным серьезным травмам. Ведь эта идея отложится в подсознании человека, и освободиться от нее впоследствии будет крайне тяжело.

Гламурное СМИ часто пропагандирует следующий лозунг: «Бери от жизни

все и умри молодым». К сожалению, это оказывает влияние на психику, и по статистике чаще всего заканчивают свою жизнь из-за употребления алкоголя и наркотиков люди от 14 до 26 лет. Социально-психологические проблемы, вызванные, как упоминалось ранее, зачастую СМИ, препятствуют вовлечению детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом. Поэтому движение «Спортанцы» продвигает в общественном сознании ценности здорового образа жизни и содействует реализации государственной политики в области спорта и СМИ.

Один из наиболее эффективных способов добиться преодоления этих проблем — проведение мастер-классов и семинаров с участием авторитетных деятелей физической культуры и спорта, что оказывает самое благотворное влияние на занимающихся. Более того, большую роль играет дальнейшее обсуждение увиденного и услышанного с ребятами. Наше движение «Спортанцы» регулярно приглашает к себе на проведение мастер-классов спортсменов мирового уровня. Такие легенды спортивного футбола, как Юрий Гаврилов и Владимир Татарчук, к примеру, посещали наш летний спортивный лагерь «Заполярье», где проводили тренинги, поддерживали ребят и давали различные советы.

Для дальнейшей социализации детей и подростков крайне важен опыт преодоления социально-психологических проблем, препятствующих вовле-

M  
& O

**А.М. Бабаджанов. ПРЕОДОЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ  
ВОВЛЕЧЕНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ...**

чению в регулярные занятия физической культурой и спортом. Воспитание личности в спортивном коллективе — залог формирования адекватного восприятия окружающей действительности. Польза занятий спортом при дальнейшем выборе и реализации адаптационной стратегии персонального развития неоднократно отмечалась и высоко оценивалась широким кругом специалистов. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, ее способность приспособливать организм к новой обстановке, новым видам деятельности положительно влияет на психическую деятельность

человека: повышается его тонус, появляются бодрость и уверенность в себе.

Безусловно, особую роль в деятельности волонтеров играет регулярность и качество психологического сопровождения, общий высокий уровень психологической грамотности волонтеров. Как считает знаменитый эстонский специалист в области теории психологии Константин Рамуль, психолог, а соответственно и волонтер должен быть энтузиастом, прилежным, дисциплинированным, внимательным и дружелюбным. Для всех волонтеров движения «Спортанцы» данные качества соответствуют действительности.

