

Мурзина Марьяна Ивановна

магистр, спортивный психолог

лаборант-исследователь лаборатории

Экопсихология развития и психодидактики

ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических

и междисциплинарных исследований»

член секции «Психология коучинга» РПО,

член Ассоциации спортивных психологов

г. Москва

DOI 10.31483/r-127214

КОУЧИНГ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ)

***Аннотация:** в статье приведен анализ русскоязычных статей о применении коучинга в детско-юношеском спорте. Описан кейс применения коуч-технологий в ситуации эмоционального выгорания юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.*

***Ключевые слова:** юный спортсмен, художественная гимнастика, коучинг, коуч-технологии, спортивный психолог.*

Коучинг как инструмент раскрытия потенциала человека и достижения высоких результатов начал своё развитие в спорте. В 1974 году Тимоти Гоулви выпустил книгу «Внутренняя игра в теннис» [13], идеи которой и стали основой для развития коучинга. За 50 лет своего существования коучинг покорила такие отрасли, как бизнес, медицина, образование и «снова вернулся в спорт» [9]. Актуальность темы коучинга в детско-юношеском спорте связана с тем, что в настоящее время многие виды спорта имеют раннюю специализацию и раскрытие «своего потенциала» дети должны продемонстрировать в возрасте до 15 лет.

Обзор немногочисленной русскоязычной литературы показал, что применение коучинга в детско-юношеском спорте имеют предположительно положительное влияние на результаты спортсменов и становление личности [1; 4; 5; 7].

Однако, нами не найдено ни одного эмпирического исследования, подтверждающего или опровергающего такое влияние. Были замечены разные термины «Коучинг», «Коуч-технологии», «Коучинговые методики», «Коуч-подход».

Борисова М. в своей книге пишет «Коучинговый подход включает:

- 1) безграничную веру в ребенка, его способности и потенциал;
- 2) умение увидеть мир глазами ребенка, понять его чувства и эмоции;
- 3) умение найти подход к любому ребенку;
- 4) удержание инициативы на стороне ребенка;
- 5) отсутствие советов ребенку;
- 6) уважение личности ребенка, безоценочное отношение к нему.

Коучинговый подход наиболее эффективен, когда его применяют родители и воспитатели детских садов, помогая ребенку развиваться гармонично» [2, с. 5].

Сложно представить, что тренер в спортшколе или клубе, находящийся под постоянным давлением требования результатов, сможет реализовать такой тип отношений со своими подопечными.

Ушаков В., будучи психологом спортшколы, отмечает, что «в процессе коуч-сессий, похожих на обычную беседу, юные чемпионы порой с удивлением узнавали себе новое, у них просто загорались глаза. Для осуществления своих новых планов их желания становились лучшей мотивацией для тренировок и новых побед». А может это и была обычная беседа? Как определялась эффективность таких разговоров? [12, с. 20]

В своем учебнике Зотов А. критикует коучинг с детьми. «Совершенно не допустимый вариант, когда к коучу приводят ребёнка и ожидают результата от коучинга. По сути, родители желают процесс осознанной, вдохновенной тренировки для достижения поставленной цели. Даже звучит страшно применительно к ребёнку. Конечно, современные дети выдержат много, но зачем осознано ставить под удар психику малыша» [6, с. 2] Известен факт, что спортсмены в некоторых аспектах взрослеют раньше. Можно ли назвать 13-летнюю гимнастку, которая уже имеет звание кандидата в мастера спорта, малышом?

В целом обзор литературы показал скорее эмоциональный отклик авторов на популярное слово «коучинг». Возникает вопрос: чем же не угодил устоявшийся термин «психолого-педагогическое сопровождение спортсмена»?

Коучинг помогает понять, как ты делаешь то, что делаешь, развить рефлексию, снизить давление внутреннего «критика». Для многих детей в возрасте 6–16 лет, личность которых еще только проходит становление, возможно такой субличность еще нет? Некоторую пользу приносят отдельные техники коучинга, модели ведения сессии спортивным психологам. «Поэтому в работах спортивных психологов обращается внимание на то, что основная задача психологической работы с юными спортсменами заключается в формировании у них удовлетворенности от каждого занятия, которая возможна только через правильную организацию тренировочных занятий, ориентацию на то, к чему стремятся дети: развивать двигательные навыки и получать удовольствие от двигательной активности» [11, с.1]. На этапе спортивной специализации такого удовольствия становится все меньше. И здесь может быть применен коучинговые технологии для возвращения радости и удовольствия. «Ничего не получится, если сам процесс, который необходимо проживать изо дня в день (в данном случае – тренировки), будет неприятен. Результат находится в прямой зависимости от получаемого удовольствия» [10, с. 113].

Кейс.

Тренер пригласил меня к команде групповых по художественной гимнастике, которая только что выполнила норматив КМС со словами: «Мне спортсменки говорят, что хотят идти дальше за мастером спорта, но глаза потухли. Сделайте что-нибудь! Скоро соревнования». Возраст гимнасток 13–14 лет, 5 человек, апрель 2024 год.

Первая встреча-знакомство происходит в коридоре, около окна. Пришла к ним на тренировку в школу, специального места для разговора нет. Девчонки стоят в стойке смирно, лица «зеленые от усталости», но голоса твердые: да хотим! Ситуация осложняется внешними трудностями, несколько раз за этот год менялись правила вида спорта. От этого «шторма» устали и тренеры, и родители.

Обучаю технике шкалирования своего состояния. Оценивают свое состояние на 5–6 (из 10). Задаю вопрос: что можно изменить прямо сейчас, что бы стало лучше? Несколько минут ничего не происходит, потом посыпались варианты, один из которых мы реализовали сразу (оделись потеплее). Используем МАК «Магия спорта», проверяем текущее состояние, через колоду «Ресурсы» вытаскиваем каждому его ресурс. Договариваемся о нескольких встречах. Тест на эмоциональное выгорание атлета показал средний уровень [3].

Следующие 3 встречи проводим уже в «комфорте». Сами девчонки нашли уютное место – маленький зал с матами на полу сбоку от основного зала.

2 занятие: рисунок «Жизненный баланс личности спортсмена» (рис1), постановка на основании рисунка индивидуальных целей на год вперед (включает не только спортивные цели, составляют «план 100» действий для достижения этой цели.

3 занятие арт-коллаж «Среда, в которой хочется тренироваться»

4 занятие: т-игра «Ресурсы спортсмена» [8].



Рис. 1. Гимнастки создают свой «Жизненный баланс личности спортсмена»

Еще одна встреча в августе 2024 после сборов, перед отборочными соревнованиями. Опрос ожиданий. Важно, что я вижу каждую, как психолог, а не как команду (взгляд тренера). В работе применяю техники из НЛП (управление внутренним образом и голосом тренера).

Гимнастки выполнили норматив Мастера спорта на полгода раньше поставленной цели. В этом кейсе я не работала с негативными переживаниями и эмоциями, как психотерапевт. В краткосрочной перспективе моя стратегия обратить внимание девочек на будущее, осознать ресурсы и ценности на этот раз сработала. Но сработает ли в следующий раз не известно. Нужны дополнительные исследования.

Коучинг как метод развития потенциала все чаще применяется в спортивной сфере, и его воздействие на молодых спортсменов требует тщательного изучения. Обзор литературы в области спортивной психологии и педагогики показывают, что коучинг может оказывать положительное влияние на результаты спортсменов, их мотивацию и психологическое благополучие, а также для профилактики эмоционального выгорания. Коучинг может быть ценным инструментом в детско-юношеском спорте, если он применяется с учетом специфики возраста и психологических особенностей юных спортсменов. Эксперты подчеркивают важность не только спортивных достижений, но и развития личности, формирования навыков саморегуляции и умения справляться с трудностями. Однако, исследования об эффективности применения коучинга, отдельных коуч-технологий и коучинг-подхода отсутствуют. Психологии коучинга в спорте еще придется пройти путь отличия от псевдонаучных и сенсационных аспектов индустрии маркетинга.

Список литературы

1. Баранова Ю.Г. Анализ некоторых коуч-технологий в работе психолога с одаренными детьми / Ю.Г. Баранова // Современные тенденции развития общего и вузовского образования: сборник научных статей всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ярославль, 1 декабря 2021 года). – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2021. – С. 24–28. – EDN OQPDOM.
2. Борисова М. Всё о детском и подростковом коучинге / М. Борисова, Н. Борисова – М.: Литрес, 2022.

3. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2023. – 232 с. – ISBN 978-5-907601-23-9. – EDN VPYMNA.

4. Бубнев А.А. Коуч-технологии в работе с детьми в спортивной школе / А.А. Бубнев // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского (Калуга, 8–9 апреля 2020 года). – Калуга: ФБГОУ ВО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», 2020. – С. 257–262. – EDN SJTBGJ.

5. Дружко А.А. Коучинг как форма игровой интеграции в спортивной команде / А.А. Дружко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий (Казань, 6 апреля 2023 года). – В 3 т. Т. 1. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 367–368. – EDN SMWYTO.

6. Зотов А. Учебник по коучингу. Базовый уровень: учебное пособие. / А. Зотов. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Литрес, 2022.

7. Иванова И.В. Коучинг в саморазвитии детей и молодежи / И.В. Иванова, В.А. Макарова // Прикладная психология на службе развивающейся личности: сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием (Коломна, 14–15 февраля 2019 года). – Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», 2019. – С. 70–75. – EDN PNFORPW.

8. Мельник Е.В. Настольная игра «Ресурсы спортсмена» как средство формирования личности юных спортсменов / Е.В. Мельник, В.И. Корзунова // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2016. – №19. – С. 117–125. – EDN YLTDSX.

9. Пермяков О.М. Коучинг как новая форма работы с спортсменами / О.М. Пермяков, К.Н. Бараковских // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – №7 (24). – С. 134–136. – EDN YOSJWP.

10. Рымарь Э.С. Коучинг в спорте: успех олимпийских чемпионов / Э.С. Рымарь, И.Ф. Дедкова // Развитие организации и управления хозяйственными образованиями в отраслях экономики: разработка новых и адаптация существующих методов, механизмов и инструментов: сборник материалов международной научной конференции (Пермь, 26–28 июня 2013 года). – Пермь, 2013. – С. 115–122. – EDN RGEDFT.

11. Самцов И.А. Особенности работы коуча с юными спортсменами / И.А. Самцов // Вестник науки. – 2022. – №1 (46) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-raboty-koucha-s-yunymi-sportsmenami> (дата обращения: 18.02.2025).

12. Ушаков В. Психология и коучинг в воспитании юных чемпионов / В. Ушаков. – М.: Литрес, 2022.

13. Gallwey W.Timothy. The inner game of tennis. New York: Random House, Corp., 1974. 141 p. ISBN 0-394-49154-8.