

Сохликова Валерия Александровна

канд. психол. наук, доцент

ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма»

г. Москва

КОУЧИНГ КАК ФОРМА СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ (НА ПРИМЕРЕ ГРЕБНОГО СЛАЛОМА)

***Аннотация:** в статье исследуется эффективность практики применения коучинга в спортивной подготовке высококвалифицированных атлетов. Несмотря на активное развитие коучинга как инструмента поддержки спортсменов, его результативность остаётся предметом дискуссий. Автор вносит вклад в развитие методологии психологии коучинга (Coaching Psychology) как отрасли психологического знания, делая ее более эффективной для работы со спортсменами. В статье представлены методы оценки эффективности коучинга, включая количественные показатели, и описана модель формирования прочности и вариативности двигательных навыков, критически важных для стабильности соревновательной деятельности. На примере кейса гребца-слаломиста продемонстрировано сокращение ошибок при прохождении сложных элементов гонки на 35% благодаря комбинации психологических методик, таких как постановка целей с использованием модели GROW, ментальная визуализация и тренировка с биологической обратной связью. Делается вывод о необходимости интеграции объективных измерений в оценку коучинговых программ.*

***Ключевые слова:** спорт, дорожная карта чемпионов, модель GROW, тренировки с БОС, ментальная визуализация.*

Введение

Современный спорт требует не только физической подготовки, но и психологической устойчивости, стратегического мышления и управления ресурсами. Коучинг, как метод индивидуального сопровождения, становится ключевым элементом подготовки спортсменов, включая проекты типа «Дорожной карты»

чемпионов – стратегического плана, объединяющего анализ ресурсов, постановку целей и коррекцию тренировочных программ. Предлагаемый подход демонстрирует как коучинговые методики способствуют формированию прочных двигательных навыков и стрессоустойчивости, на примере технически сложного вида спорта – гребного слалома.

Характерными признаками практики применения коучинга в спорте является то, что коучинг как процесс взаимодействия коуча и спортсмена, направлен на максимальное раскрытие потенциала спортсмена через следующие компоненты, а именно, индивидуальный подход, как адаптацию программы под особенности спортсмена; развитие осознанности, как обучение самоанализу и ответственности; оптимизацию психофизиологического состояния, как управление стрессом и мотивацией.

Новизна предлагаемого подхода состоит в том, что программа «Дорожная карта чемпионов» включает основные составляющие: анализ текущего уровня, постановку целей через модель GROW [1], разработку персонализированных программ и мониторинг прогресса [3].

В качестве иллюстрации программы «Дорожная карта чемпионов» используем кейс подготовки гребца-слаломиста к чемпионату.

Сочетание наблюдения и беседы позволило выявить такие жалобы со стороны спортсмена как эмоциональная нестабильность и недостаточная точность на сложных участках гребнослаломной гонки. А также запрос со стороны тренера – повышение стабильности прохождения важного элемента гонки «обратных ворот».

Таким образом *целью* коуч-практики стало формирование прочности и вариативности двигательных навыков спортсмена, обеспечивающих рост спортивного мастерства как одного из ведущих условий стабильности и надежности соревновательной деятельности.

К числу *основных задач* были отнесены следующие: научиться снижать стрессовые реакции, сохраняя концентрацию, развивать вариативность навыков

и адаптировать технику, повысить стабильность прохождения сложных участков трассы, при этом сохраняя контроль над лодкой.

В состав *методов и техник*, обеспечивших проведение практической работы, вошли.

1. Целеполагание через модель GROW [1].
2. Визуализация – сессии мысленного моделирования трассы.
3. Тренировки с БОС -сеансы с анализом видеозаписей гонок (с фиксацией ЧСС и кожно-гальванической реакции).

Раскроем более подробно этапы практической работы. На начальном этапе была реализована технология целеполагания на основе модели GROW.

Первый этап. Цель (Goal). Вначале задавались вопросы следующего содержания: как вы определяете «прочность» навыков? Это их стабильность в условиях стресса или способность воспроизводить элемент без ошибок? Что для вас «вариативность», умение адаптировать технику к изменяющимся условиям (скорость воды, препятствия)? Как вы поймете, что цель достигнута? Например: сможете пройти элемент с 95% успешностью в разных условиях или сократите время прохождения на 10%?

На следующем этапе (Реальность – Reality) проводилось исследование текущей ситуации со стороны тренировочного процесса, были заданы следующие вопросы: как вы сейчас тренируете этот элемент? Какие упражнения используете? Какие ошибки чаще всего совершаете при прохождении? Что проявляется на видео неудачных попыток? Как вы анализируете их? Далее проводилось выяснение со *стороны внешних факторов* (погода, физическая форма, снаряжение, психологическое состояние), а именно, что влияет на результативность? И со *стороны ресурсов*: Кто помогает? (тренер, команда, технический специалист; Какие инструменты/технологии используются для анализа техники?

После этого (Возможности – Options) / (Ограничения – Obstacles) вместе со спортсменом осуществлялась ревизия имеющихся ресурсов и возможных стратегий и препятствий. Вследствие была предложена программа, в которую вошли: ментальная визуализация для отработки элементов в разных условиях

(например, гладкая или бурная вода, ветер и пр.); тренировки с БОС для улучшения баланса и адаптивности, а также укрепления устойчивости к стрессу. Наряду с этим определены препятствия: нехватка времени на специализированные тренировки; страх ошибки при экспериментировании с новой техникой; физическая усталость, мешающая концентрации.

На этом основании сформулировано намерение – Will, где были выделены важные конкретные шаги.

2. Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о методах практической работы. Данный подход предполагает создание в сознании спортсмена детальных зрительных образов, отражающих идеальное выполнение двигательных действий в условиях соревнований. Визуализация позволяет атлету мысленно моделировать технические элементы, такие как прохождение слаломной трассы на бурной воде, формируя оптимальную последовательность движений [2].

В процессе подготовки слаломист систематически воспроизводит эти мысленные модели, адаптируя их к изменяющимся условиям. Посредством регулярных тренировок спортсмен развивает навык гибкого варьирования образов, используя творческое мышление для поиска эффективных решений. Например, при анализе вариантов преодоления ворот обратного хода визуализация становится инструментом «мысленной репетиции», имитирующей реальные соревновательные условия. Это позволяет заранее выбрать наиболее рациональную траекторию, минимизируя ошибки в критических ситуациях.

Таким образом, метод не только способствует отработке техники, но и формирует психологическую готовность к нестандартным сценариям, усиливая когнитивную и двигательную адаптивность спортсмена.

3. *Биологическая обратная связь* (БОС) представляет собой инструмент коррекции, направленный на обучение спортсменов осознанному управлению физиологическими процессами для оптимизации психофизиологического состояния. В рамках тренинга спортсмену демонстрировались видеозаписи ключевых элементов гребного слалома, с параллельной фиксацией объективных

показателей его организма – частоту сердечных сокращений (ЧСС), ритм дыхания и кожно-гальваническую реакцию (посредством датчиков и электродов). Полученные данные преобразовывались системой в визуальные и звуковые сигналы, формируя интерактивную обратную связь. Задачей спортсмена являлось сознательное регулирование этих параметров, например, снижение ЧСС или стабилизация дыхания, ориентируясь на изменения в аудиовизуальной информации.

Постепенное освоение навыка контроля над физиологическими реакциями способствовало синхронизации работы ЦНС и вегетативной системы, усиливая адаптацию к стрессовым факторам. Ежедневные 30–40-минутные сессии БОС-тренинга не только повысили стабильность выполнения технических элементов, но и расширили диапазон двигательных вариаций. Это позволило спортсмену эффективнее действовать в условиях нестабильной водной среды, минимизируя ошибки за счёт укрепления нейромышечных связей и роста функциональной устойчивости.

Результаты проведенной нами работы позволяют сделать некоторые частные выводы, представляющие интерес для нашего исследования. Целеполагание через модель GROW, визуализация и тренировки с БОС способствовали развитию навыков саморегуляции расширению вариативности техники, как следствие оптимизации траекторий движения, повышению точности прохождения трассы, в особенности при преодолении ворот обратного хода, требующих резкой смены направления и координации в условиях турбулентного потока, что выразилось в сокращении ошибок на обратных воротах – 35%.

Заключение. Коучинг, интегрированный в систему подготовки, демонстрирует высокую эффективность, особенно в сочетании с объективными методами оценки (БОС, видеоанализ). Результаты кейса подтверждают, что психологические методики (визуализация, управление стрессом) напрямую влияют на технические показатели. Для дальнейшего развития дисциплины необходимо расширять использование количественных данных – от биометрических показателей

до статистики ошибок – что повысит доверие к коучингу как научно обоснованной практике.

Список литературы

1. Голви Тимоти. Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала / Т. Голви. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 266 с. – ISBN 978-5-9614-1981-8.
2. Тихонова И.В. Применение визуализации при формировании командных действий / И.В. Тихонова // Физическая культура. Спорт. Туризм. – 2019. – Т. 4. №4. – С. 144–147.
3. Grant A.M. The efficacy of coaching // International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. 2014. Vol. 12 (2). Pp. 19–32.