

**Мурзина Марьяна Ивановна**

магистр, спортивный психолог

ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических

и междисциплинарных исследований»

член секции «Психология коучинга» РПО,

член Ассоциации спортивных психологов

г. Москва

DOI 10.31483/r-167083

## **ГОТОВНОСТЬ ТРЕНЕРОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОУЧИНГА В СПОРТЕ: РЕЗУЛЬТАТЫ ПИЛОТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

***Аннотация:** в статье приведены некоторые результаты пилотного исследования, посвященного восприятию коучинга в спортивной среде и готовности тренеров использовать коучинговые подходы в своей профессиональной практике. Сбор данных осуществлялся методом «снежного кома». Анкеты заполнили 8 тренеров (48 переменных), представляющие различные виды спорта. Ограниченный размер выборки не позволяет делать статистически обоснованные выводы, однако позволяет сформулировать первичные гипотезы и выделить направления для дальнейших исследований.*

***Ключевые слова:** тренер, психология коучинга, спортивный психолог, спортсмен.*

***Финансирование:** исследование выполнено в рамках госзадания ФНЦ ПМИ FNRE-2024-0017 «Ресурсно-прогностическая детерминация личностного и профессионального развития учащихся и педагогов как субъектов непрерывного образования: психологические основы, технологии, факторы эффективности».*

Коучинг рассматривается как объект самостоятельного научного анализа в рамках «психологии коучинга» (coaching psychology). Наиболее разработанной доказательной базой обладает бихевиоральный коучинг [1]. «Психология коучинга направлена на повышение психологического благополучия и результативности в сфере личной жизни и работы, опирается на модели коучинга,

технологии обучения взрослых или психологические подходы» [8, с. 8]. В международной литературе накоплен значительный объем исследований, посвященный эффективности коучинговых интервенций в различных средах, включая спортивную среду [5; 6]. Анализ публикаций о коучинговых и тренерских формах сопровождения показывает влияние этих подходов на саморегуляцию, мотивацию, стрессоустойчивость и качество принятия решений [4; 7]. Актуальность темы коучинга в спорте связана с тем, что в настоящее время спортивная среда одна из немногих сред, где по-прежнему доступно долгосрочное планирование. В этих условиях коучинг может получить «второе дыхание» для своего развития в качестве методологии развития потенциала человека в спорте. Во многих странах тренер рассматривается как ключевой проводник внедрения психологии коучинга в спортивную среду [3]. В статье Хвацкой и соавт. было изучено ретроспективное и актуальное отношение тренеров к спортивному психологу в РФ [2]. Исследования отношения к коучингу в спорте на российской выборке отсутствуют. В связи с этим остается неясным, каким образом российские тренеры воспринимают коучинг и насколько готовы интегрировать коучинговые практики в собственную практику работы со спортсменами.

*Цель исследования* – выявить отношение тренеров к психологическим форматам сопровождения, а также к коучингу как отдельной практике.

*Методика и организация исследования.* Данные собирались с помощью анонимного опроса в Яндекс.Формах. Анкета включала вопросы закрытого и открытого типа. Набор респондентов осуществлялся через личные контакты и последующее распространение анкеты по методу «снежный ком». Из 50 приглашенных тренеров анкету заполнили 8 человек. Города: Самара, Москва, Челябинск, Воронеж, Норильск. Виды спорта: художественная гимнастика, волейбол, танцевальный спорт, акробатический рок-н-ролл, самбо. Средний стаж тренера 8 лет. Малый объем выборки ограничивает возможность статистической интерпретации. Открытые ответы анализировались вручную с выделением тематических категорий.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

В выборке представлены преимущественно опытные тренеры, работающие в детско-юношеском спорте, что подчеркивает актуальность вопросов психологического сопровождения в период становления идентичности спортсмена. Наиболее значимыми факторами спортивной эффективности тренеры называют: физическую подготовку, техническое мастерство, дисциплину и уверенность спортсмена в себе (рис. 1). Таким образом, психологические переменные уже включены в представление тренеров о структуре спортивного результата.



Рис. 1. Факторы эффективности спортсмена по мнению тренеров

Наиболее приемлемыми формами поддержки оказались индивидуальные беседы, групповые обсуждения и работа спортивного психолога. Это говорит о том, что сама идея психологического сопровождения по-прежнему не встречает выраженного сопротивления.

Анализ открытых ответов показал, что тренеры уверенно идентифицируют психологические трудности спортсмена. Часто упоминаются: страх ошибки, соревновательная тревога, неуверенность в себе и потеря способности собраться после неудачи. Ниже приведены ответы респондентов с сохранением авторского (здесь и далее) стиля.

Ответы тренеров на открытый, анонимный вопрос «С какими психологическими трудностями спортсменов вы сталкиваетесь в своей работе чаще всего?»:

– неуверенность в том, что получится элементы как на тренировках. неуверенность в том, что на сложных бросках получится поймать предмет. не верит, что могут пройти на соревнованиях программу также как на тренировках. Боятся забыть программу. Растерянность и неумение собраться после неудачно выполненного элемента во время выступления;

– различные проявления стрессовых ситуаций во время соревнований;

– страх соревнований: боязнь ошибиться, не попасть в основной состав/сесть на замену; неуверенность в себе; «пубертатные заскоки»: спор с тренером, ссоры в команде, обиды во время игр и пр.;

– нет анализа действий, нет причинно-следственной связи в мозгах;

– боязнь выступления, принятие своей внешности;

– боязнь ошибки и непроработка ее в дальнейшем, что приходилось к системности;

– страх потерять предмет. Страх, что будут ругать;

– неуверенность в себе.

Однако при переходе к вопросу о коучинге мы видим иную картину (рис. 2).

что-то слышал(а)	3	37.5%
не знаком(а)	3	37.5%
хорошо знаком	1	12.5%
не понимаю, что это	1	12.5%

Рис. 2. Ответы респондентов на вопрос «Насколько вам знаком термин «коучинг» в контексте спорта?»

Представление о коучинге оказывается размытым и неоднородным. Респонденты связывают коучинг с мотивационной поддержкой или наставничеством.

Ниже приведены ответы на вопрос «*Какие ассоциации у вас возникают со словом «коучинг»?»: люди, которые повышают и тренируют мотивацию; повышают моральный дух; обучение; многие тренеры называют себя коучем, потому что с английского языка так переводится тренер; пока быстрый заряд*

*мотивации и поднятия боевого настроения; наставник; учить; обучение; работа над улучшением; ведение, обучение, поглощение в новые реалии.*

Вопросы о результативности спортсмена выявили, что тренеры понимают эффективность через сочетание мастерства, физической и психологической готовности, способности использовать опыт прошлых соревнований и стабильность результатов на тренировках. Ниже ответы респондентов.

*Что для вас в первую очередь означает «эффективность спортсмена»? : когда ребёнок имеет прирост мастерства в течение сезона, когда ребёнок прогрессирует от старта к старту; когда он может показывать результаты, соответствующие требованиям и нормам его возраста для выполнения разряда; когда ребёнок находится в хорошей физической и психологической форме в течение сезона; эффективность = надёжность в соревновательный период; умение увидеть, проработать в голове и выполнить качественно то или иное действие; готовность спортсмена выдавать результат; психологическая и физическая готовность; результативность его деятельности; здоровье ментальное и физическое; результативность спортсмена; продуктивные тренировки*

*По каким признакам вы понимаете, что спортсмен «прогрессирует»? : более высокая стрессоустойчивость, повышение индивидуального результата; когда утилизируются ошибки предыдущих соревнований или тренировок. Когда происходит качественные изменения в выступлениях как в психологической подготовленности, так как и в физической. Когда ребёнок готов принимать свои ошибки как новую работу, а не как проигрыш; стабильность «чистые прогоны», результат соревнований; ОФП и СФП тестирования, результаты действий более точные (попадание в зону, выход под мяч и пр.), рассуждения по тактике; результаты становятся лучше, не только на соревнованиях. На тренировках получают более сложные элементы, начинает осознавать свои ошибки и лучше чувствовать свое тело; отсутствие результатов в тренировочном процессе, переутомление и не умение с ним справиться; улучшение результатов; рост личного результата.*

Полученные данные позволяют предположить наличие разрыва между распознаванием психологических задач в спортивной практике и пониманием специализированных форм работы с ними. Иными словами, тренеры хорошо распознают психологические трудности и можно предположить наличие интереса к коучинговым форматам работы. Но не имеют устойчивого языка его описания.

Ключевой вывод пилотного этапа исследования заключается в том, что психологическая поддержка в спорте в целом воспринимается как допустимая и полезная практика. Это соотносится с результатами исследования Хвацкой [2]. Однако отношение к коучингу как отдельному формату остается менее определенным, чем к фигуре спортивного психолога. Практически это означает, что внедрение коучинговых форматов в спортивную среду требует дополнительной профессиональной легитимизации. Коучинг необходимо представлять не как абстрактную модную практику, а как конкретный инструмент повышения тренерской и спортивной эффективности.

Необходимо отметить ограничения исследования. Выборка носит пилотный характер и не позволяет делать репрезентативных выводов о тренерском сообществе в целом. Низкий отклик респондентов сам по себе представляет исследовательский интерес. Он может быть связан с высокой профессиональной нагрузкой, выгоранием, низкой мотивацией к участию либо ограниченной включенностью в рефлексивное обсуждение психологических аспектов собственной практики. Эта гипотеза требует дополнительной проверки.

Следующим этапом проекта планируется апробация пилотной программы коучингового сопровождения тренеров.

### ***Список литературы***

1. Антонова Н.В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) / Н.В. Антонова, Е.А. Наумцева // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. № 1. – С. 94–103. – DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110109>. EDN SYKMTK

2. Ретроспективное и актуальное отношение тренеров к спортивному психологу / Е.Е. Хвацкая, О.В. Коршунова, А.В. Фациевич-Слинченко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №9. – С. 32–34. – EDN PNPVBI.

3. Cote J., Gilbert W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise // International Journal of Sports Science and Coaching. 2009. Vol. 4. No. 3. Pp. 307–322. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

4. Grant A., Green L., Rynsaardt J. Developmental coaching for high school teachers: executive coaching goes to school // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2010. Vol. 62, No. 3. P. 151–168.

5. Jones R., Woods S., Guillaume Y. The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching // Journal of Occupational & Organizational Psychology. 2016. Vol. 89. No. 2. Pp. 249–277. <https://doi.org/10.1111/joop.12119>

6. Li L., Olson H.O., Tereschenko I., Wang A., McCleery J. Impact of coach education on coaching effectiveness in youth sport: a systematic review and meta-analysis // International Journal of Sports Science & Coaching. 2025. Vol. 20. No. 1. Pp. 340–356.

7. Liu R., Wang S., Li J. How coach leadership behavior influences athletes' performance: the chain-mediated role of the coach-athlete relationship and psychological fatigue // Frontiers in Psychology. 2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1500867>. EDN LBARET

8. Palmer S., Whybrow A. The coaching psychology movement and its development within the British Psychological Society // International Coaching Psychology Review. 2006. Vol. 1. No. 1. Pp. 5–11.