

Психология труда и инженерная психология, когнитивная эргономика

Научная статья

УДК 159.99

doi: 10.35750/2071-8284-2022-2-203-209

Игорь Вячеславович Гайдамашко

доктор психологических наук, профессор

<https://orcid.org/0000-0001-5146-0064>, gajdamashko@mirea.ru

Игорь Витальевич Бабичев

кандидат психологических наук

<https://orcid.org/0000-0002-6299-2565>, 4377760@mail.ru

Сочинский государственный университет

Российская Федерация, 354003, Сочи, ул. Пластунская, 94

Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов

Аннотация. Актуальность темы настоящего исследования обусловлена недостаточной разработанностью проблемы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте в современной науке.

Цель исследования – разработать модель комплексного психологического сопровождения подготовки спортсменов в системе детско-юношеского спорта. Методы исследования – теоретический анализ, психологическое моделирование.

Предполагается, что моделирование системы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте позволит наиболее наглядно, в первую очередь с практической точки зрения, представить данную систему, включая все её элементы: задачи, функции, средства (инструменты), объекты-субъекты, а также, выявить взаимосвязи между этими элементами и условия эффективного функционирования системы.

В результате проведённого исследования были определены основные задачи, функции, средства модели психологического сопровождения подготовки юных спортсменов.

Основными задачами психологического сопровождения являются:

- повышение уровня психологической подготовленности спортсменов в контексте реализации задач тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- личностное развитие спортсменов, что особенно актуально применительно к детскому и юношескому возрасту;
- сохранение психического здоровья юных спортсменов и поддержание высокого уровня их психологического благополучия.

Выделены следующие функции психологического сопровождения: образовательная, оценивающая, развивающая, помогающая и профилактическая.

К основным средствам психологического сопровождения отнесены: психодиагностика; психологическое консультирование; психологические тренинги, семинары и мастер-классы; специальные тренировки и методические рекомендации.

Важным условием реализации предложенной модели психологического сопровождения является использование синергетического подхода, который проявляется в первую очередь в отказе от излишней формализации педагогического процесса, значительной автономности его участников, а также многовариантности вектора психологической подготовки спортсменов – наличии альтернативных способов и методов, наиболее эффективных в определённых ситуациях и текущих условиях.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, детско-юношеский спорт, юные спортсмены, процесс подготовки, психологическая подготовка, уровень психологической подготовленности

Для цитирования: Гайдамашко И. В., Бабичев И. В. Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022. – № 2 (94). – С. 203–209; doi: 10.35750/2071-8284-2022-2-203-209.

Igor V. Gaidamashko

Dr. Sci. (Psy.), Professor

<https://orcid.org/0000-0001-5146-0064>, gajdamashko@mirea.ru.

Igor V. Babichev

Cand. Sci. (Psy.)

<https://orcid.org/0000-0002-6299-2565>, e-mail: 4377760@mail.ru.

Sochi State University

94, Plastunskaya str, Sochi, 354003, Russian Federation

Model of psychological support for the training of young athletes

Abstract: Insufficient development of the problem of psychological support in youth sports in modern science validates the relevance of the following study.

The purpose of the research is to develop a model of comprehensive psychological support for the training of athletes in the system of youth sports. The author used theoretical analysis, and the method of psychological modeling. It is assumed that the modeling of the system of psychological support in children's and youth sports allows to present this system in a most clear and practical way, including all its elements: tasks, functions, means (tools), objects and subjects, as well as to identify the relationship between these elements and the conditions for the effective functioning of the system. As a result of the conducted research, the main tasks, functions, and tools of the model of psychological support for the training of young athletes were identified.

The main tasks of psychological support are:

- increasing the level of psychological preparedness of athletes in the context of the implementation of the tasks of the training process and competitive activity;
- personal development of athletes, which is especially relevant for children and youth;
- maintaining the mental health of young athletes and a high level of their psychological well-being.

The following functions of psychological support are highlighted: education, evaluation, development, support and prevention. The main tools of psychological support include psychological assessment; psychological counseling; psychological trainings, workshops and discussion groups; special trainings and methodological recommendations.

An important condition for the implementation of the proposed model of psychological support is the use of a synergetic approach, which manifests itself, first of all, in the rejection of excessive formalization of the pedagogical process, significant autonomy of its participants, as well as the multivariance of the vector of psychological training of athletes – the availability of alternative methods and methods that are most effective in certain situations and current conditions.

Keywords: psychological support, youth sports, young athletes, the preparation process, psychological preparation, the level of psychological preparedness.

For citation: Gaidamashko I. V., Babichev I. V. Model of psychological support for the training of young athletes // Vestnik of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2022. – № 2 (94). – P. 203–209; doi: 10.35750/2071-8284-2022-2-203-209.

В настоящее время проблема психологической подготовленности спортсменов, в том числе и в спорте высших достижений, не теряет своей актуальности, несмотря на серьёзные достижения психологии спорта с точки зрения разработки и внедрения новых методик и психологических технологий в процесс подготовки спортсменов.

Многими специалистами подчёркивается необходимость всесторонней психологической подготовки спортсменов, начиная с детского возраста, одновременно с началом их серьёзной спортивной деятельности, включающей соревновательную практику.

Реализация этой задачи возможна в рамках комплексной системы психологического сопровождения в детско-юношеских спортивных школах, клубах, сборных командах и т. п.

Несмотря на то, что определённые исследования проблемы построения системы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте осуществлялись различными специалистами, по нашему мнению, в настоящее время она разработана недостаточно, что и обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – разработать модель комплексного психологического сопровождения подготовки спортсменов в системе детско-юношеского спорта.

Методы исследования – теоретический анализ, психологическое моделирование.

В целом в современной науке под моделью понимается мысленно представленная или материально реализованная система, отображающая или воспроизводящая комплекс существенных свойств и способная замещать объект в процессе познания¹ [11].

Одними из основных особенностей метода моделирования в психологии являются: во-первых, наличие наглядной основы (демонстрационность); во-вторых, возможность получения новых знаний о системе путём вывода по аналогии [7].

Таким образом, мы предполагаем, что моделирование системы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте позволит наиболее наглядно, в первую очередь, с практической точки зрения, представить данную систему, включая все ее элементы: задачи, функции, средства (инструменты), объекты-субъекты, а также, выявить взаимосвязи между этими элементами и условия эффективного функционирования системы.

По нашему мнению, одним из ключевых вопросов применительно к задаче построения любой системы, решающей практические задачи, является конкретизация этих задач.

Исходя из утверждения, что психологическое сопровождение в спорте в целом подразумевает содействие в достижении максимальных для конкретного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профес-

сионального и личностного развития, на разных этапах карьеры [10], основными задачами психологического сопровождения являются:

- повышение уровня психологической подготовленности спортсменов в контексте реализации задач тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

- личностное развитие спортсменов, что особенно актуально применительно к детскому и юношескому возрасту;

- сохранение психического здоровья юных спортсменов и поддержание высокого уровня их психологического благополучия.

Несмотря на то, что различные исследователи обозначают более широкий круг задач, решаемых спортивными психологами² [10; 11], все они либо суммируются и обобщаются предложенным выше перечнем задач, либо в большей степени относятся к функциональным компонентам психологического сопровождения, о которых мы будем говорить ниже.

Отдельно стоит отметить, что в настоящий момент вызывает определённые сомнения практическое решение такой задачи психологического сопровождения, как психологический отбор спортсменов, обозначенной некоторыми авторами³ [8].

Высокий уровень коммерциализации современного спорта, в том числе и детско-юношеского, в достаточной степени затрудняет отбор спортсменов в целом. В реальных условиях тренерам зачастую приходится работать с юными спортсменами, чьи родители могут нести существенные финансовые издержки, связанные с тренировочным процессом, что особенно характерно для наиболее популярных видов спорта (теннис, фигурное катание, футбол, хоккей и пр.). Кроме того, достаточно сложно представить на практике, что физически одарённого ребёнка, несмотря на мнение тренера той или иной спортивной организации, «забракует» спортивный психолог.

Вместе с тем в условиях реального конкурсного отбора, в первую очередь в сборные команды, мнение психолога о перспективах того или иного спортсмена с точки зрения его психологической подготовленности, несомненно, должно учитываться наряду с мнением других специалистов.

Возвращаясь к перечню задач психологического сопровождения в детско-юношеском спорте, обозначенных нами выше, необходимо отметить и существующие между ними взаимосвязи.

Так, эффективное личностное развитие, включающее формирование важных для спорта качеств (саморегуляция, волевые качества и т. п.), во многом определяет уровень психологической подготовленности юного спортсмена. В свою очередь, достаточный уровень психо-

¹ Никандров В.В. Метод моделирования в психологии : учебное пособие. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 55 с.

² Багадирова С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология» : учебное пособие. – Майкоп: Магарин О. Г., 2014. – 243 с.

³ Там же.

логической подготовленности, позволяющий противостоять стрессовым воздействиям спортивной деятельности, способствует сохранению психического здоровья и психологического благополучия индивида.

Для реализации своих основных задач система комплексного психологического сопровождения должна реализовывать определенные функции, под которыми также можно понимать основные направления деятельности спортивных психологов.

По мнению С. К. Багадировой, основными функциями психолога в рамках осуществления психологического сопровождения в спорте являются просветительская (реализуется в работе с тренерами, спортсменами, родителями и со спортивной общественностью), обучающая (реализуется в ходе обучения спортсменов навыкам психорегуляции и методам формирования психической устойчивости), прогностическая (заключается в предвидении ближайших и пролонгированных результатах личностного развития и достижений спортсмена)⁴.

В качестве основных направлений работы в рамках психологического сопровождения в современной психологии спорта также отмечают развитие необходимых спортсмену качеств личности (спортивно значимых качеств), психологическую профилактику, мониторинг психологической подготовленности и актуального психического состояния, психологическую помощь и т.п.⁵ [8].

Обобщая взгляды учёных на составляющие психологического сопровождения спортивной деятельности, мы выделяем следующие его функции:

– образовательная функция, включающая психологическое просвещение, направленное на повышение психологической компетентности спортсменов, тренеров, родителей юных спортсменов [1; 3], а также обучение различным методам психологической подготовки, в первую очередь, навыкам психической саморегуляции⁶;

– оценивающая функция, реализуемая с помощью различных методов психодиагностики, которая включает прежде всего определение индивидуальных особенностей спортсменов и постоянный мониторинг актуального уровня их психологической подготовленности, позволяющий в определённой мере прогнозировать эффективность соревновательной деятельности на ближайших стартах (прогностическая функция), что в свою очередь может способствовать оптимизации соревновательного графика, а также оценивать эффективность всей системы психологического сопровождения (функция обратной связи);

– помогающая функция – психологическая помощь спортсменам, их родителям и тренерам,

включающая ситуации, напрямую не связанные со спортивной деятельностью;

– профилактическая функция, заключающаяся прежде всего в обеспечении наиболее благоприятных условий спортивной деятельности и минимизации влияния её негативных (стрессующих) факторов;

– развивающая функция, направленная на активное развитие спортивно значимых качеств юниоров.

Необходимо отметить, что функции системы психологического сопровождения тесно взаимосвязаны между собой.

Так, реализация образовательной функции в части, касающейся психологического просвещения спортсменов, их тренеров и родителей, позволяет в наибольшей мере реализовывать другие функции психологического сопровождения, так как повышение психологической компетентности тренеров и родителей делает их полноценными субъектами процесса личностного развития спортсменов, способствует обеспечению наиболее благоприятных условий и наибольшей индивидуализации тренировочного процесса и т. д.

В свою очередь, с помощью оценивающей функции могут вноситься необходимые коррективы и дополнения в другие элементы психологического сопровождения, например, те или иные методы психологической подготовки юных спортсменов могут заменяться на более эффективные.

Кроме того, помогающая функция (психологическая помощь) осуществляется прежде всего на основе постоянного мониторинга актуального психического состояния спортсменов, направленного в том числе и на выявление возможных психологических проблем. При этом, естественно, не исключается инициативное обращение спортсменов, их тренеров и родителей по тем или иным актуальным проблемам.

Для осуществления своих основных функций система психологического сопровождения в детско-юношеском спорте использует определённые средства [11], включающие в себя различные методы психологической подготовки, развивающие психотехнологии, разнообразные формы психолого-педагогической деятельности.

К таким средствам психологического сопровождения мы относим:

– мало и строго формализованные методы психологической диагностики, а также их аппаратное и программное обеспечение;

– различные развивающие психологические тренинги (индивидуальные и групповые), в том числе с использованием специальной аппаратуры – например, аппараты биологической обратной связи (БОС), аудио- и видеостимуляции и пр.;

– семинары и мастер-классы для спортсменов, тренеров и родителей, направленные на повышение, как общей психологической грамотности (например, в области психологии индивидуальных различий), так и уровня знаний, необходимых для решения конкретных задач психологической подготовки юных спортсменов;

⁴ Багадирова С. К. Указ. соч.

⁵ Там же.

⁶ Бабичев И. В., Жихарева О. И. Психологическая подготовка теннисистов: учебно-методическое пособие. – Казань: Олитех, 2017. – 88 с.

– психологическое консультирование, которое может использоваться не только для оказания необходимой психологической помощи, но и как инструмент психологического просвещения по различным вопросам спортивной деятельности, а также для внесения необходимых корректив в систему родительского воспитания [2];

– подготовка методических рекомендаций для родителей, содержащих наиболее актуальную информацию по вопросам воспитания и психологической подготовки юных спортсменов, изложенную в доступной форме.

Структурно модель психологического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов может быть представлена следующим образом (см. рис. 1). Она включает задачи, функ-

ции, инструменты (средства) психологического сопровождения (ПС), а также его внутренние субъектно-объектные связи.

Одной из важных особенностей предлагаемой модели психологического сопровождения является то, что и тренеры, и родители юных спортсменов одновременно являются и объектами и субъектами сопровождения.

Психолог осуществляет в отношении них сопровождение, направленное в первую очередь на повышение их психологической компетенции, которое позволяет в дальнейшем рассматривать их как полноценных субъектов психологического сопровождения, участвующих в процессе психологической подготовки юных спортсменов.

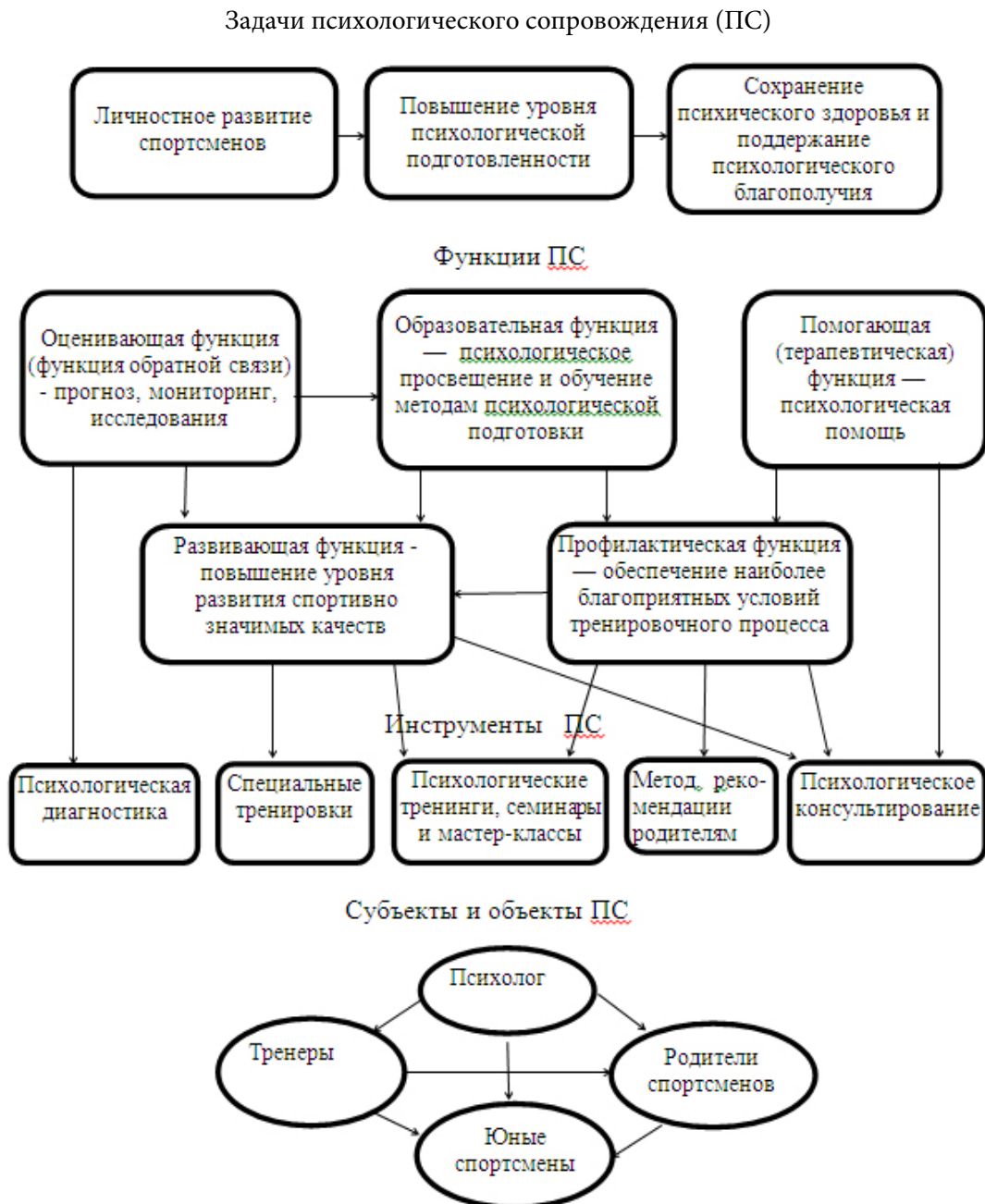


Рис. 1. Структурная модель психологического сопровождения процесса подготовки в детско-юношеском спорте

Необходимо отметить, что реализация этой задачи во многом зависит от профессионализма и личных качеств психолога, осуществляющего психологическое сопровождение в спортивной организации. Это условие можно рассматривать как ключевое с точки зрения эффективности предлагаемой модели.

От профессиональной компетенции, коммуникативных возможностей и педагогических навыков специалиста-психолога, его авторитета, нацеленности на постоянное профессиональное развитие в конечном итоге зависит полноценное вовлечение тренерского состава и родителей в процесс повышения психологической подготовленности юниоров.

Стоит отметить, что роль родителей, их положительное или негативное влияние на юных спортсменов подчёркивается многими специалистами в области детско-юношеского спорта, в том числе и за рубежом [1; 9].

Таким образом, образовательная функция (психологическое просвещение) может рассматриваться как наиболее приоритетное направление работы на начальном этапе реализации модели психологического сопровождения в детско-юношеском спорте, успех которого во многом позволяет прогнозировать эффективность других его компонентов.

По нашему мнению, наиболее эффективным шагом на начальном этапе реализации модели психологического сопровождения в спортивной организации является полноценный курс повышения квалификации для тренерского состава, содержание которого определяется исходя из требований к психологической компетенции спортивного тренера [4; 5; 12].

Необходимо отметить, что повышение психологической компетентности тренеров и родителей является не только важной функцией модели психологического сопровождения, но одновременно и условием её полноценной реализации.

Другим важным условием эффективности психологического сопровождения в спортивной организации является соответствующее материально-техническое обеспечение, включающее в первую очередь:

- наличие возможности использовать отдельное помещение, удовлетворяющее требованиям для проведения психодиагностических исследований, специальных тренингов, психологического консультирования и т.п.;

- аппаратуру и программное обеспечение для проведения комплексной психологической диагностики и развивающих тренингов (например, с использованием БОС-технологий).

Кроме того, не исключаются ситуации, требующие дополнительных затрат, когда для решения задач психологической подготовки могут периодически привлекаться сторонние специалисты, так как психолог, осуществляющий сопровождение, не всегда в полной мере может обладать возможностями для проведения мероприятий, подразумевающих достаточно узкую специализацию, например, дыхательных и медитативных практик для спортсменов определённого возраста [1].

Здесь стоит отметить следующее: несмотря на то, что предлагаемая модель психологического сопровождения подразумевает крайне высокий уровень профессионализма психолога, её реализующего, мы исходим из того, что в настоящий момент таких специалистов недостаточно. Соответственно, главным требованием к психологу в такой ситуации является в первую очередь наличие выраженной мотивации на повышение своей профессиональной компетенции. В этом смысле сам психолог выступает в качестве объекта непрерывного развития.

Важным условием реализации предложенной модели психологического сопровождения, по нашему мнению, является использование синергетического подхода, который проявляется в первую очередь в отказе от излишней формализации педагогического процесса, значительной автономности его участников, а также многовариантности вектора психологической подготовки спортсменов – наличия альтернативных способов и методов, наиболее эффективных в определённых ситуациях и текущих условиях.

Таким образом, в результате проведённого исследования были определены основные задачи, функции, инструменты (средства) модели психологического сопровождения в детско-юношеском спорте, а также наиболее значимые условия её эффективной реализации и взаимосвязи между её элементами.

Реализация предложенной модели на практике, по нашему мнению, позволит не только решать непосредственные задачи психологического сопровождения в спорте, но и в целом способствовать развитию подрастающего поколения, например, в аспекте формирования его функциональной грамотности [6].

Список литературы

1. Бабичев И. В. Психологическая подготовка юных теннисистов : книга для тренеров и родителей теннисистов. – Москва: Перо, 2018. – 123 с.
2. Бабичев И. В., Латин А. Ю., Поляев Б. А., Жихарева О. И. Особенности психологического консультирования в спорте // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2017. – № 4 (142). – С. 49–53.
3. Гайдамашко И. В., Бабичев И. В. Особенности психологического просвещения в системе детско-юношеского спорта // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 1. – С. 36–41.
4. Гайдамашко И. В., Бабичев И. В. Организационно-педагогические условия применения психодиагностики в работе тренеров в детско-юношеском спорте // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 2. – С. 60–65.

5. Гайдамашко И. В., Бабичев И. В. Содержание психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте в аспекте психологической подготовки спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2021. – № 4. – С. 33–41.
6. Гайдамашко И. В., Бабичев И. В., Вечерина А. Н. Условия и механизмы формирования функциональной грамотности в подростковом и юношеском возрасте // Человеческий капитал. – 2022. – № 1 (157). – С. 190–195.
7. Дмитриева Ю. А., Грязева-Добшинская В. Г. Метод моделирования в социальной психологии // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – 2013. – Т. 6. – № 1. – С. 18–25.
8. Ильин Е. П. Психология спорта. – Москва [и др.]: Питер, 2008. – 351 с.
9. Лоер Дж., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети играют в теннис. – Санкт-Петербург: Сэнтэ, 2008. – 63 с.
10. Смирнова В. В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 89–93.
11. Солдатова Г. В., Смирнова Н. В. К проблеме психологического сопровождения спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 56–58
12. Gaidamashko I., Babichev I., Zhikhareva O. The main conditions for the development of the teacher's professionalism in modern conditions / E3S Web of Conferences. 14. – Rostov-on-Don, 2021.

References

1. Babichev I. V. Psikhologicheskaya podgotovka yunyx tennisistov : kniga dlya trenerov i roditeley tennisistov. – Moskva: Pero. 2018. – 123 s.
2. Babichev I. V., Lapin A. Yu., Polyayev B. A., Zhikhareva O. I. Osobennosti psikhologicheskogo konsul'tirovaniya v sporte // Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina. – 2017. – № 4 (142). – С. 49–53.
3. Gaydamashko I. V., Babichev I. V. Osobennosti psikhologicheskogo prosveshcheniya v sisteme detsko-yunosheskogo sporta // Vestnik sportivnoy nauki. – 2022. – № 1. – С. 36–41.
4. Gaydamashko I. V., Babichev I. V. Organizatsionno-pedagogicheskiye usloviya primeneniya psikhodiagnostiki v rabote trenerov v detsko-yunosheskom sporte // Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya. – 2021. – № 2. – С. 60–65.
6. Gaydamashko I. V., Babichev I. V. Soderzhaniye psikhologicheskoy kompetentnosti trenera v detsko-yunosheskom sporte v aspekte psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov // Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya «Pedagogika i psikhologiya». – 2021. – № 4. – С. 33–41.
6. Gaydamashko I. V., Babichev I. V., Vecherina A. N. Usloviya i mekhanizmy formirovaniya funktsional'noy gramotnosti v podrostkovom i yunosheskom vozraste // Chelovecheskiy kapital. – 2022. – № 1 (157). – С. 190–195.
7. Dmitriyeva Yu. A., Gryazeva-Dobshinskaya V. G. Metod modelirovaniya v sotsial'noy psikhologii // Vestnik YuUrGU. Seriya: Psikhologiya. – 2013. – Т. 6. – № 1. – С. 18–25.
8. Il'in Ye. P. Psikhologiya sporta. – Moskva [i dr.]: Piter, 2008. – 351 s.
9. Loyer Dzh., Kan Ye. Kniga dlya roditeley, ch'i deti igraut v tennis. – SSente, 2008. – 63 s.
10. Smirnova V. V. Sootnosheniye komponentov psikhologicheskogo soprovozhdeniya sportivnoy deyatel'nosti // Uchonyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. – 2009. – № 10 (56). – С. 89–93.
11. Soldatova G. V., Smirnova N. V. K probleme psikhologicheskogo soprovozhdeniya sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2016. – № 1. – С. 56–58.
12. Gaidamashko I., Babichev I., Zhikhareva O. The main conditions for the development of the teacher's professionalism in modern conditions / E3S Web of Conferences. 14. – Rostov-on-Don, 2021.

Статья поступила в редакцию 20.03.2022; одобрена после рецензирования 11.04.2022; принята к публикации 28.04.2022.

The article was submitted March 20, 2022; approved after reviewing April 11, 2022; accepted for publication April 28, 2022.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.
The authors declare no conflicts of interests.

Авторами внесён равный вклад в написание статьи.
The authors have made an equal contribution to the writing of the article.