

**ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА, ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ,  
КОГНИТИВНАЯ ЭРГОНОМИКА**

УДК 159.99: 796.015

Doi: 10.26456/vtpsyed/2022.3.006

**СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ  
СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**И.В. Гайдамашко, И.В. Бабичев**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи

В статье обоснована возможность эффективного применения синергетического подхода при построении системы комплексного психологического сопровождения тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спорте. Основное содержание посвящено сущности психологического сопровождения процесса подготовки спортсменов и теоретически обосновано применение синергетического подхода к решению этой задачи.

**Ключевые слова:** *психологическое сопровождение, подготовка спортсменов, синергетический подход.*

Проблемам психологического сопровождения в спорте в отечественной психологии и педагогике уделяется значительное внимание. Для большинства специалистов становится очевидным, что психологическая составляющая подготовки спортсменов является не менее важной, чем физический, технический и тактические элементы этой подготовки.

Часто приходится наблюдать, в том числе и в спорте высших достижений, когда недостаточный уровень психологической подготовленности не позволяет одаренным спортсменам достигать своих максимальных результатов в ходе соревновательной деятельности. Кроме того, имеют место ситуации, когда успешные спортсмены преждевременно прекращают активную соревновательную деятельность по причинам эмоционального выгорания или невозможности противостоять значительным психическим нагрузкам.

Исследования таких ученых, как А.В. Алексеева, Б.А. Вяткина, В.Д. Горбунова, А.А. Горелова, Е.П. Ильина, В.Л. Марищука, А.Ц. Пуни и многих других, сформировали вполне определенное представление о содержании психологической подготовки спортсменов, в том числе, в рамках системы комплексного психологического сопровождения, осуществляемого специалистами в области психологии спорта.

Одновременно в современной психологии и педагогике обосновано применение синергетического подхода к решению различных

теоретических и практических задач, в том числе задач психологического управления и сопровождения педагогической деятельности [5].

Использование синергетических подходов в психологии представлено К.А. Абульхановой-Славской, С.С. Бубновой, В.Е. Ключко, О.А. Власовой, В.Ю. Крыловым, А.О. Прохоровым, И.Н. Трофимовой, Л.Р. Фахрутдиновой и др.

Использование синергетического подхода в педагогических исследованиях нашло отражение в работах М.В. Богуславского, В.А. Игнатовой, О.А. Калимуллиной, В.Н. Корчагина, Н.В. Лежневой, В.Ш. Масленниковой, В.И. Писаренко, Н.М. Таланчука и др.

Кроме того, группой авторов предложен вариант синергетического подхода к системе психологического сопровождения студентов, в котором качественно представлены компоненты этой системы как синергетической [5].

Вместе с тем возможность применения синергетического подхода в формировании системы психологического сопровождения в спорте не нашла должного отражения в современной науке.

Можно утверждать, что предложенные в настоящее время различными специалистами модели психологического сопровождения спортивной деятельности носят не вполне достаточный характер, что позволяет предполагать необходимость дальнейших исследований этой проблемы. В том числе с использованием синергетического подхода, что и обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

На начальном этапе исследования необходимо подробно рассмотреть, что представляет собой система психологического сопровождения процесса подготовки спортсменов.

В целом, в педагогической деятельности психологическое сопровождение может рассматриваться, прежде всего, как система профессиональной деятельности специалиста-психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития индивида, которая включает три обязательных компонента: 1) непрерывный мониторинг психолого-педагогического статуса сопровождаемого и динамики его психического развития; 2) создание социально-психологических условий для личностного развития и обучения сопровождаемых лиц; 3) оказание психологической помощи объектам психологического сопровождения [6].

В свою очередь, под психологическим сопровождением спортивной деятельности группа авторов подразумевает совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов [15]. Данное определение характеризует, в первую очередь, цели и задачи

психологического сопровождения в спорте.

Важно, что психологическое сопровождение дополняет учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и способствует не только развитию мастерства и физических качеств спортсмена, но и формированию деятельностно-обусловленных субъектных свойств личности [3].

Применительно к детско-юношескому спорту необходимо отдельно выделить такую задачу психологического сопровождения, как создание условий для гармоничного развития, становления личности ребенка, обеспечения его психического здоровья и психологического благополучия [1, 8]. В данном случае можно утверждать, что психологическое сопровождение существенно выходит за рамки содействия достижению целей только спортивной деятельности, и является частью глобальной системы развития и обучения подрастающего поколения, например, в контексте решения значимой задачи по формированию функциональной грамотности, как совокупности определенных знаний, умений, навыков и качеств личности, позволяющих человеку наиболее эффективно использовать весь свой актуальный личностный потенциал в различных сферах своей жизнедеятельности и успешно противостоять вызовам современного мира [11].

Психологическое сопровождение решает целый ряд трудоемких и многоаспектных задач, подразумевает эффективное взаимодействие и непрерывное развитие всех участников процесса – психологов, тренеров, самих спортсменов, спортивного и административного руководства спортивных организаций и клубов, родителей спортсменов (если речь идет о детско-юношеском спорте) и т.д., и может рассматриваться, как сложная многоуровневая система, которая, с одной стороны, включает некоторые подсистемы, например, психологическую подготовку и психологическую помощь, с другой – является важным компонентом системы всего процесса подготовки спортсменов.

Психологическое сопровождение, в целом, реализует следующие основные функции [9]: *образовательную* функцию, в свою очередь, включающую психологическое просвещение всех объектов сопровождения, а также, обучение их различным методам психологической подготовки; *оценивающую* функцию, направленную на определение индивидуальных особенностей спортсменов, уровня развития необходимых для спорта личных качеств и постоянный мониторинг их психологической подготовленности; *помогающую* функцию, которая, прежде всего, подразумевает психологическую помощь спортсменам, в том числе, по проблемам, не связанным со спортивной деятельностью; *профилактическую* функцию, заключающуюся в создании и поддержании наиболее благоприятных условий спортивной деятельности и минимизации влияния ее негативных (стрессовых) факторов; *развивающую* функцию,

направленную на активное развитие у спортсменов целого комплекса необходимых личностных качеств: высокой адекватной самооценки, развитой волевой сферы, мотивации достижения и непрерывного саморазвития, развитых навыков саморегуляции, концентрации внимания и многих других, а, также, формирование у них необходимых знаний в области психологии спорта [1, 2, 3, 8, 15].

Соответственно, психологическое сопровождение в спорте может рассматриваться как педагогическая система, исходя из определения педагогической системы как определенной совокупности взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания организованного, целенаправленного и преднамеренного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами [4].

Для осуществления своих основных функций система психологического сопровождения в спорте использует такие основные средства: различные методы психодиагностики, в том числе в компьютерной форме; различные индивидуальные и групповые психологические тренинги, в том числе, с использованием специальной аппаратуры – аппаратов биологической обратной связи, аудио- и видео-стимуляции и пр.; семинары и мастер-классы для спортсменов, тренеров и родителей (если речь идет о детско-юношеском спорте), направленные на повышение как общей психологической грамотности (например, в области психологии индивидуальных различий), так и уровня знаний, необходимых для решения конкретных задач психологической подготовки; психологическое консультирование, которое может использоваться не только для оказания необходимой психологической помощи, но и как инструмент психологического просвещения по различным вопросам спортивной деятельности [9].

Существенной особенностью комплексного психологического сопровождения в спортивной деятельности может являться то, что некоторые участники этого процесса одновременно выступают и объектом, и субъектом педагогического воздействия. Прежде всего это касается тренеров сопровождаемой организации или клуба, которые, с одной стороны, непосредственно участвуют в психологической подготовке своих подопечных, с другой – для повышения эффективности этой подготовки тренерам необходимо повышать свою психологическую компетентность, в том числе, в рамках непрерывного взаимодействия со специалистом-психологом, осуществляющим сопровождение [7, 8].

В этом смысле психологическое сопровождение может рассматриваться еще шире – как значимый инструмент развития профессионализма тренеров в аспекте повышения их психолого-педагогической компетентности [16].

Соответственно, повышается значимость такой функции системы психологического сопровождения, как психологическое просвещение,

которое направлено на формирование психологической грамотности всех участников процесса подготовки спортсменов на всех этапах спортивной деятельности в целях повышения его общей эффективности, и обеспечения наиболее благоприятных условий для личностно-профессионального развития спортсменов и тренеров, а также сохранения их психического здоровья и благополучия [10].

Таким образом, комплексное психологическое сопровождение в спорте, осуществляемое на постоянной основе, можно рассматривать как сложную педагогическую систему, способствующую личностному и профессиональному развитию всех участников спортивной деятельности. Соответственно, построение такой системы требует качественного нового, системного подхода.

В качестве такого подхода применительно к педагогическим системам в различных исследованиях предлагается использовать потенциально неисчерпаемые возможности междисциплинарной области научных знаний – синергетики. В настоящее время синергетическая педагогика как отдельная отрасль научных знаний находится в стадии формирования.

По мнению разных ученых, практически любая педагогическая система может рассматриваться и как синергетическая система [14].

К основным свойствам синергетических систем относят, прежде всего, такие характеристики системы, как нелинейность, открытость и стремление к самоорганизации и саморазвитию, которые в той или иной степени присущи всем педагогическим системам.

Рассмотрим этот вопрос более подробно.

По нашему мнению, открытость педагогических систем вообще, и психологического сопровождения в спорте, в частности, связана, в первую очередь, с необходимостью дополнения их постоянно возникающими новыми научными знаниями, методами и технологиями обучения и развития, и т.п. В этом смысле педагогическая система не должна быть замкнута, постоянна и статична, в противном случае она становится менее эффективной по отношению к системам, открытым для различного рода образовательных инноваций.

Кроме того, психологическое сопровождение как синергетическая система может быть открыта не только с точки зрения постоянно расширяющегося информационного поля, но и в аспекте возможного привлечения новых сил и средств, как компонентов системы, при возникновении соответствующей необходимости. Например, приглашение для сотрудничества специалистов в области традиционных восточных техник медитации, к которым все чаще обращаются представители спорта высших достижений.

В свою очередь, нелинейность педагогических систем, по мнению В.И. Писаренко, может быть связана с многовариантностью выбора,

которая может означать создание в образовательной среде условий выбора и индивидуального вектора развития, стимулирование самостоятельности в принятии важных решений [14]. Наличие подобного свойства делает педагогическую систему более гибкой, индивидуально ориентированной, а, соответственно, более эффективной с точки зрения стоящих перед ней задач и реализуемых функций.

По нашему мнению, нелинейность педагогических систем связана, прежде всего, с изначально нелинейным характером развития и становления личности обучаемых (сопровождаемых) и формирования у них тех или иных качеств. В этом смысле нелинейность выступает как некое «природное» свойство педагогической системы, которое необходимо учитывать при построении психологического сопровождения. В практической деятельности это может выражаться в отказе от излишней формализации, как самого процесса сопровождения, так и оценки ожидаемых результатов.

Самоорганизация в педагогических системах – это процесс или совокупность процессов, способствующих поддержанию ее оптимального функционирования, содействующих самодостраиванию, самовосстановлению и самоизменению системы, например, появление новых методов, приемов обучения [14].

Теория самоорганизации строится на утверждении, что существование в системе нестабильных, неустойчивых состояний является условием ее стабильного и динамического развития. Характерным качеством любой социальной системы является противоречие между хаосом и упорядоченностью в развитии. С одной стороны, – налицо развитие системы по направлению к целостности, упорядоченности, а с другой – целостность системы есть остановка в ее развитии [13].

Эффективность применения синергетического подхода при построении системы психологического сопровождения в спорте мы рассматриваем с двух точек зрения.

С одной стороны, психологическому сопровождению спортивной деятельности, как педагогической системе, изначально присущи признаки синергетических систем, что необходимо учитывать организатором сопровождения.

С другой стороны, свойства, характеризующие систему как синергетическую, по нашему мнению, позволяют говорить о них, как о необходимых условиях эффективности применительно к психологическому сопровождению. К таким свойствам мы можем отнести открытость системы и ее способность к самоорганизации и саморазвитию.

Использование синергетического подхода во многом позволяет эффективнее моделировать, прогнозировать и управлять педагогическими процессами [12]. Это в полной мере относится и к системе комплексного

психологического сопровождения спортивной деятельности.

Таким образом, проведенный нами теоретический анализ показал, что синергетический подход вполне применим и может быть эффективным при построении системы психологического сопровождения спортивной деятельности.

В практической деятельности применение синергетического подхода в процессе организации и формирования программы психологического сопровождения в спорте может заключаться, в первую очередь в нацеленности всех участников процесса сопровождения на получение дополнительных знаний от внешних источников, например, в периодическом повышении квалификации, участии в семинарах, мастер-классах и т.д. по вопросам психологической подготовки в спорте, а также, общей психологии; в отказе от излишней формализации педагогического процесса, значительной автономности его участников; в многовариантности вектора психологической подготовки спортсменов в аспекте наличия множества альтернативных способов и методов, наиболее эффективных в определенных ситуациях и текущих условиях; в повышении индивидуализации педагогического процесса, учитывающего психологические особенности объектов психологического сопровождения, их возрастные, социальные и прочие различия.

#### **Список литературы**

1. Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов. Москва: 2018. 123 с.
2. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Ильченко И.Б. Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов: учебно-методическое пособие. Казань: б/и, 2020. 92 с.
3. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие. Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. 243 с.
4. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Просвещение, 1989. 192 с.
5. Бирюкова Г.М. Синицина Л.В. Нехвядович Э.А. Системный анализ компонентов модели психологического сопровождения // Власть и управление на Востоке России. 2013. № 2 (63). С. 41–45.
6. Битянова М.Р. Психолог в школе: содержание и организация работы. М.: Сентябрь, 1998. 127 с.
7. 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 (55), С. 60–65.
8. 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.
9. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Модель психологического сопровождения

- подготовки юных спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. № 2 (94). С. 203–209.
10. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Особенности психологического просвещения в системе детско-юношеского спорта // Вестник спортивной науки. 2022. № 1. С. 36–41.
  11. 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.
  12. Игнатова В.А. Педагогические аспекты синергетики // Педагогика. 2001. № 8. С. 26–31.
  13. Калимуллина О.А. Синергетический подход к процессу воспитания современного студента как фактор развития личности. Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив: материалы Международной электронной научно-практической конференции / под науч. ред. П.П. Терехова. 2018. С. 219–223.
  14. Писаренко В.И. Синергетические идеи в педагогике // Известия Южного федерального университета. Технические науки. Тематический выпуск. 2012. С. 111–119.
  15. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / [Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. 236 с.
  16. 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. EDP Sciences. С. 12131.

*Об авторах:*

Гайдамашко Игорь Вячеславович, доктор психологических наук, профессор, и.о. ректора ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» (354000, г. Сочи, ул. Пластунская, 94), e-mail: gajdamashko@mirea.ru

Бабичев Игорь Витальевич, кандидат психологических наук, научный сотрудник ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» (354000, г. Сочи, ул. Пластунская, 94), e-mail: 4377760@mail.ru

**A SYNERGETIC APPROACH TO THE CONSTRUCTION  
OF A SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT  
OF THE ATHLETES' TRAINING PROCESS**

**I.V. Gaidamashko, I.V. Babichev**

Sochi State University, Sochi

The article substantiates the possibility of effective application of a synergistic approach when building a system of complex psychological support for the training process and competitive activity in sports. The main content is devoted to the essence of psychological support of the athletes' training process and the application of a synergetic approach to solving this problem is theoretically justified.

**Keywords:** *psychological support, training of athletes, synergetic approach.*