

УДК 796.1: 159.9

DOI: 10.26456/vtspyped/2021.4.033

## СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ В АСПЕКТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

И.В. Гайдамашко<sup>1</sup>, И.В. Бабичев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет», Москва

<sup>2</sup>РОО СРС «Теннис-Парк», Москва

Показано значение психологической подготовки юных спортсменов. Обсуждается психологическая готовность спортсмена к соревновательной деятельности. Выделены основные направления психологической подготовки спортсменов и представлены основные составляющие психологической компетентности тренеров с точки зрения возможности осуществления ими психологической подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка спортсменов, тренер, психологическая компетентность.

В настоящее время в современном спорте наблюдается тенденция, связанная с повышением внимания специалистов к вопросам психологической подготовки. Особенно это касается тех видов спорта, где недостаточная психологическая подготовленность спортсменов наиболее значимо отражается на их результатах – например, игровые виды спорта, единоборства, биатлон и многие другие.

В спорте высших достижений достаточно часто для эффективной психологической подготовки спортсменов привлекают к участию в тренировочном процессе спортивного психолога, который при должной квалификации способен решать задачи, лежащие вне компетенции тренера. Особенно это характерно для развитых стран.

Не вызывает сомнения, что включение в систему спортивной подготовки специалиста в области психологии является важным фактором достижения значимых результатов соревновательной деятельности. При этом необходимо отметить, что по разным причинам в отечественном спорте тренеры далеко не всегда готовы сотрудничать со спортивными психологами. Тем более достаточно редкими являются ситуации вовлечения психологов в процесс подготовки в системе детско-юношеского спорта – прежде всего по финансовым причинам.

Между тем психологическая подготовка в детско-юношеском спорте как минимум не менее важна, чем в профессиональном спорте, и на это есть ряд объективных причин.

Во-первых, результаты в детско-юношеском спорте иногда не менее важны, чем в большом спорте: отбор юных спортсменов для спорта высших достижений происходит и на основе оценки их результатов.

© Гайдамашко И.В.,  
Бабичев И.В., 2021

Во-вторых, именно в подростковом возрасте формируются качества личности спортсмена [6], определяющие его психологические возможности: волевые качества, саморегуляция и самоконтроль и т.д., а из этого следует два основных вывода:

- в подростковом возрасте уровень значимых для спорта личностных качеств, как правило, недостаточен – следовательно, юниоры более уязвимы, например, для соревновательного стресса, чем взрослые спортсмены;
- многие качества личности необходимо активно развивать именно в подростковом возрасте с учетом фактора сензитивности.

В-третьих, значимость психологической подготовки в детско-юношеском спорте обусловлена особой важностью вопроса поддержания психического здоровья и благополучия детей, обеспечения основы для их спортивного долголетия в будущем [6].

Между тем, как уже говорилось выше, в настоящее время в системе детско-юношеского спорта спортивные психологи привлекаются к подготовке спортсменов крайне редко, и вопросы психологической готовности юниоров к соревнованиям в большей степени относятся к компетенции их тренеров. Соответственно, для эффективного решения этой задачи тренер должен обладать определенными знаниями и навыками в области психологии.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод об актуальности и практической значимости выбранной темы исследования.

Цель настоящего исследования – выделить основные составляющие психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте с точки зрения его возможности осуществлять процесс комплексной психологической подготовки спортсменов.

Прежде всего необходимо отметить, что профессия тренера предполагает наличие педагогического образования, а также соответствующий уровень педагогических компетенций (знаний, умений, навыков и опыта), в том числе и психологических.

Обобщая взгляды различных исследователей, психологическую компетентность специалиста можно определить как комплекс его теоретических знаний и практических навыков в области психологии, общей психологической грамотности, способствующих эффективному выполнению профессиональной деятельности.

По мнению Т.Н. Щербаковой, в структуре психологической компетентности педагога выделяются когнитивная, коммуникативная, социальная и аутопсихологическая подсистемы. Отдельными элементами в данной структуре выступают психологические знания, умения педагога, его личностные качества, система субъективного контроля [15].

В целом многими учеными отмечается значимость психологической компетенции для успешного осуществления педагогической деятельности [13]. Во многих случаях педагог выступает

в роли психолога в рамках решаемых им профессиональных задач.

Таким образом, сама по себе профессия тренера предполагает значимый уровень психологической компетентности. Необходимость осуществлять психологическую подготовку спортсменов, особенно без участия специалиста-психолога, предполагает еще больший ее уровень.

Следует отметить, что в рамках настоящего исследования мы рассматриваем психологическую компетентность тренера прежде всего с точки зрения наличия у него определенных знаний и умений в области психологии, подразумевая, что его личностные качества и педагогические умения соответствуют профессиональным требованиям.

Для наилучшего понимания сущности психологической компетентности тренера в аспекте возможности осуществлять психологическую подготовку необходимо рассмотреть, какие элементы обычно включает в себя этот процесс.

Обычно под психологической подготовкой понимается процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание *психологической готовности* спортсмена к соревновательной деятельности [12].

В свою очередь, существуют различные определения термина «психологическая готовность». По мнению Е.П. Ильина, это «устойчивое, длящееся несколько дней состояние, отражающее возникновение цели, направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящих соревнованиях» [9, с. 256].

Согласно определению, предложенному А.Ц. Пуни, психологическая готовность – это «психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели» [11, с. 28].

По нашему мнению, *психологическую готовность* спортсмена к соревнованиям можно обозначить как *возможность обретения и поддержания спортсменом такого своего психического состояния, которое наибольшим образом способствует достижению наилучших результатов*. Такое состояние в психологии спорта обычно упоминается как оптимальное боевое состояние спортсмена [1].

Психологическая подготовка спортсмена не должна ограничиваться только формированием его готовности к конкретным соревнованиям, в связи с чем уместно упомянуть и другой подход к психологической подготовке, определяющий ее как «обширный круг действий спортсменов, тренеров и других специалистов, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной

тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях» [12].

По нашему мнению, процесс психологической подготовки спортсменов во многом сродни тренировочному процессу – с точки зрения его непрерывности и направленности на конкретный результат. Разница заключается в том, что в ходе тренировочного процесса в основном совершенствуются физические качества спортсмена, его технические и тактические навыки, а в процессе психологической подготовки у него в первую очередь развиваются личностные качества и формируются специальные навыки, например, навыки психической саморегуляции. Предпочтительной является ситуация, когда психологическая подготовка спортсмена гармонично «вплетена» в тренировочный процесс, образуя с ним единое целое [6].

Наряду с психологической подготовкой спортсменов в специальной литературе упоминается такой термин, как *психологическое сопровождение* спортивной деятельности, который обычно подразумевает существенно больший спектр задач и используемых инструментов, нежели психологическая подготовка спортсменов.

В целом психологическое сопровождение в спорте подразумевает «содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры» [14, с. 90–91].

Необходимо уточнить, что комплексное психологическое сопровождение спортсменов подразумевает обязательное участие специалиста-психолога, так как предполагает решение задач, относящихся исключительно к его компетенции, – например, оказание квалифицированной психологической помощи спортсменам, в том числе и по ситуациям, не имеющим отношения к спорту [4].

Вместе с тем решать определенные задачи психологической подготовки юных спортсменов, по нашему мнению, тренерам, что называется, вполне по силам при условии, опять же, достаточности их знаний и навыков в области психологии спорта.

К основным направлениям психологической подготовки спортсменов в первую очередь следует отнести 1) *психологическую диагностику*: психологических особенностей спортсмена в целях построения индивидуального подхода как в его психологической подготовке, так и в тренировочном процессе в целом, а также для объективной оценки перспектив его спортивной карьеры; развития наиболее важных для спорта качеств личности, выявления сильных и слабых сторон спортсмена, для сосредоточения внимания на решении наиболее актуальных проблем; текущего психологического состояния спортсмена, в целях его подготовки к конкретному соревнованию, внесению своевременных коррективов в этот процесс [3, 5, 10]; 2) *развитие*

значимых как для спорта в целом, так и для конкретной дисциплины в частности личностных качеств спортсмена (например, волевых качеств, самоконтроля, дисциплины, конструктивной мотивации, высокой адекватной самооценки, концентрации внимания и многих других), а также специальных навыков, например, психической саморегуляции и приемов психологической борьбы с соперником; 3) *профилактику возникновения у спортсмена неблагоприятных психических состояний, минимизацию негативных последствий стрессовых воздействий соревновательной деятельности.*

Последнее направление, с одной стороны, в большей степени относится к компетенции психолога, с другой, тренер также может решать задачу профилактики негативных психических состояний своих подопечных с помощью таких доступных ему инструментов, как: корректировка тренировочной нагрузки, компенсация излишнего психического давления на спортсмена; поддержание позитивного психологического климата на тренировках; формирование у подопечных наиболее конструктивных установок на соревновательную деятельность, минимизирующих их эмоциональные потери в случае неудачи.

Психологическая диагностика, на первый взгляд, также представляется безусловной прерогативой психолога. Очевидно, что комплексная психологическая диагностика с использованием наибольшего количества инструментов и методов и подразумевающая высокий уровень квалификации исследователя должна осуществляться профессиональным психологом.

Вместе с тем в определенном объеме задачи психодиагностики в спорте вполне реализуемы силами тренеров, тем более что им в большей степени доступно использование таких эффективных методик диагностики, как наблюдение и беседа, которые по большей части не требуют дополнительного времени и средств и одновременно позволяют получать значительный объем информации [7].

При этом важно понимать, что малоформализованные методы психологической диагностики являются крайне эффективным инструментом исключительно в руках квалифицированного специалиста.

Таким образом, по нашему мнению, одной из наиболее значимых составляющих психологической компетентности тренера является *определенный уровень знаний психологии личности и индивидуальных различий (особенности нервной системы, черты характера и пр.), психофизиологии и навыки применения малоформализованных методов психодиагностики (наблюдение, беседа) для их определения.*

Причем это важно не только с точки зрения психологической подготовки спортсменов: понимание тренером их психологических особенностей во многом способствует эффективности всего тренировочного процесса в целом за счет его максимальной индивидуализации [2].

Проблема индивидуализации в целом занимает особое место в современной системе спортивной тренировки, так как от ее решения во многом зависит рост и результативность достижений. Использование принципа индивидуализации в тренировочном процессе обеспечивает более полное раскрытие способностей индивидуума, адекватную реализацию максимальных возможностей, более эффективное обучение сложным движениям [8]. Соответственно, более эффективная реализация принципа индивидуализации в подготовительном процессе подразумевает соответствующую подготовку тренера в вопросах дифференциальной психологии.

Другой важной областью психологических знаний тренера в контексте решения задачи развития значимых личностных качеств у юных спортсменов являются основы психологии развития и возраста. У тренера должны быть сформированы *четкие представления об особенностях той или иной возрастной группы занимающихся, этапах личностного развития человека и т.п.*

Наши многолетние наблюдения показали, что детские тренеры, в том числе только начинающие свою профессиональную деятельность, как правило, вполне компетентны в вопросах возрастных особенностей в контексте формирования и развития тех или иных физических качеств ребенка, при этом немногие специалисты эффективно используют в работе знания психологических особенностей возраста своих подопечных.

Тренер в системе детско-юношеского спорта, по нашему мнению, также *должен владеть различными методиками для дополнительного развития тех или иных необходимых юному спортсмену психологических качеств* – например, иметь навыки для проведения различных развивающих психологических тренингов.

В частности, это необходимо для решения одной из наиболее важных задач психологической подготовки – развития у спортсменов навыков осознанной саморегуляции психических состояний. Работы многих исследователей в области психологии спорта, по сути, ставят знак равенства между психологической подготовкой спортсмена и развитием возможностей его психической саморегуляции [1].

При этом важно отметить, что возможности осознанной психической саморегуляции (в отличие от непроизвольной) человека не развиваются сами по себе – с возрастом или от систематических спортивных занятий. Соответственно, необходимо их целенаправленное формирование и развитие у юных спортсменов.

Решение этой задачи требует от специалиста *серьезных знаний в области психологии саморегуляции, подразумевает наличие у него собственных отработанных навыков осознанной психической саморегуляции с использованием различных методик (аутогенная тренировка, дыхательные техники, идеомоторная методика и т.п.).*

Кроме того, по нашему мнению, содержание психологической компетентности тренера в системе детско-юношеского спорта должно включать знания и навыки для решения некоторых специфических задач, которые косвенно отражаются на психологической готовности спортсменов.

Так, достаточная психологическая компетентность поможет тренеру решить один из наиболее актуальных вопросов детского спорта – конструктивное вовлечение родителей в процесс подготовки юниора.

Таблица 1

Содержание психологической компетенции тренера  
в системе детско-юношеского спорта

| № | Задачи процесса подготовки спортсменов   | Составляющие психологической компетентности тренера   |
|---|--|---|
| 1 | Индивидуализация тренировочного процесса   | Знания в области психологии личности, психофизиологии и дифференциальной психологии;<br>практические навыки психодиагностики – в первую очередь методами беседы и наблюдения  |
| 2 | Развитие спортивно значимых личностных качеств спортсменов   | Знания в области психологии развития и возрастной психологии;<br>владение методами психологической оценки уровня развития тех или иных качеств личности;<br>навыки проведения развивающих тренингов и специальных занятий;<br>умение интегрировать психологическую подготовку в тренировочный процесс |
| 3 | Диагностика и коррекция (при необходимости) текущего психологического (психического) состояния спортсменов | Владение различными методами психодиагностики;<br>умение вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс для снижения психической нагрузки на спортсмена;<br>навыки формирования позитивного мировосприятия у спортсменов  |
| 4 | Повышение возможностей психической саморегуляции спортсменов   | Знания в области психологии саморегуляции;<br>Развитые навыки осознанной психической саморегуляции с помощью различных методов;<br>умение подобрать наиболее подходящие конкретному спортсмену методы саморегуляции и форму обучения им   |
| 5 | Повышение позитивного влияния родителей на процесс подготовки юниоров                                      | Общая психологическая грамотность;<br>знание основ детско-родительских отношений и основных форм семейного воспитания;<br>развитые коммуникативные навыки и умение убеждать   |

Многие исследователи отмечают, что родители являются важным фактором в подготовке юных спортсменов и могут играть как положительную, так и значимо отрицательную роль. Например, родители, реализующие собственные амбиции посредством спортивной деятельности своего ребенка, как правило, негативно влияют на ее результаты прежде всего в аспекте психологической готовности

спортсмена к соревнованиям: увеличивая психологическое давление и уровень ситуативной тревожности и одновременно снижая самооценку спортсмена своими завышенными ожиданиями [6].

Соответственно, на тренере лежит важная задача – определить степень и характер влияния родителей на своих подопечных и при необходимости, внести соответствующие коррективы в эти взаимоотношения. По сути, эту задачу можно определить как некую просветительскую миссию тренера по вопросам психологии по отношению к родителям спортсмена, что предполагает высочайший уровень его педагогических умений, психологических знаний и коммуникативных способностей.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило представить в общем виде основное содержание психологической компетентности тренера в системе детско-юношеского спорта в аспекте решения им задач психологической подготовки и некоторых других задач тренировочного процесса, предполагающих его психологическую подготовленность (табл. 1).

При этом необходимо отметить, что факт участия в процессе подготовки спортсменов специалиста-психолога, по нашему мнению, не подразумевает меньшие требования по отношению к психологической компетентности тренера. Эффективность сотрудничества психолога и тренера во многом зависит от понимания последним значимости психологических аспектов в процессе подготовки спортсменов.

### **Список литературы**

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 120 с.
2. Бабичев И.В., Жихарева О.И. Индивидуальный подход при подготовке теннисистов с учетом их индивидуальных особенностей: учеб.-метод. пособие. Казань: ООО «Олитех», 2017. 60 с.
3. Бабичев И.В., Жихарева О.И. Организация психодиагностических исследований в рамках психологического сопровождения подготовки теннисистов: учеб.-метод. пособие. Казань: ООО «Олитех», 2017. 112 с.
4. Бабичев И.В., Лапин А.Ю., Поляев Б.А., Жихарева О.И. Особенности психологического консультирования в спорте // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2017. №4(142). С. 49–53.
5. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Лапин А.Ю. Психодиагностика в системе психологического обеспечения детско-юношеского спорта // Спортивный психолог. 2015. № 3. С. 67–71.
6. Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов. М., 2018. 123 с.
7. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Организационно-педагогические условия применения психодиагностики в работе тренеров в детско-юношеском спорте // Вестник Твер. гос. ун-та. Серия: Педагогика и психология. №2(55), 2021. С. 60–65.
8. Горелов А.А., Артемова Е.Н. Теоретико-методологические аспекты



- индивидуализации тренировочного процесса в спортивной деятельности (на примере упражнений на гимнастическом бревне) // Берегиня.777.Сова. 2009 г. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-aspekty-individualizatsii-trenirovochnogo-protssesa-v-sportivnoy-deyatelnosti-na-primere-uprazhneniy-na> (дата обращения: 12.10.2021).
9. Ильин Е.П. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов; под ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. С. 253–260.
  10. Лапин А.Ю., Бабичев И.В., Жихарева О.И. Прогнозирования спортивных результатов на основе психологических особенностей спортсменов // Вестник спортивной науки. 2016. № 4. С. 16–18.
  11. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с.
  12. Психологическая подготовка спортсменов: учеб.-метод. пособие / сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. 56 с.
  13. Психология: учеб. пособие для студ. технических вузов / Жемерикина Ю.И., Гайдамашко, И.В., Юркина Л.В. М.: Онтот, 2018. 380 с.
  14. Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 10(56). С. 89–93.
  15. Щербак Т.Н. Психологическая компетентность учителя: содержание, механизмы и условия развития. Ростов н/Д., 2005. 320 с.

*Об авторах:*

ГАЙДАМАШКО Игорь Вячеславович – доктор психологических наук, профессор, академик РАО, заведующий кафедрой гуманитарных и общественных наук ФГБОУ ВО «МИРЭА – Российский технологический университет», (119454, Москва, пр-т Вернадского, 78); e-mail: [gajdamashko@mirea.ru](mailto:gajdamashko@mirea.ru)

БАБИЧЕВ Игорь Витальевич – кандидат психологических наук, спортивный психолог РОО СРС «Теннис-Парк» (109202, Москва, Рязанский пр-кт, 4); e-mail: [4377760@mail.ru](mailto:4377760@mail.ru)

## **THE CONTENT OF THE PSYCHOLOGICAL COMPETENCE IN YOUTH SPORTS IN THE ASPECT OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES**

**I.V. Gaidamashko<sup>1</sup>, I.V. Babichev<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>MIREA – Russian Technological University, Moscow, Russia

<sup>2</sup>Tennis Park, Moscow, Russia

The article shows the importance of psychological training of young athletes. The psychological readiness of an athlete for competitive activity is discussed. The main directions of psychological training of athletes are highlighted and the main components of the psychological competence of coaches are presented, from the point of view of the possibility of their psychological training of athletes.

**Keywords:** *psychological preparation of athletes, coach, psychological competence.*