

УДК 796.01:159.9

Высочина Н.Л.

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ МЕТОДОМ КОУЧИНГА

Рассмотрены вопросы повышения эффективности постановки соревновательной цели путём применения метода коучинга. Определены основные направления и этапы психологического воздействия посредством коучинга, что позволит оптимизировать систему целеполагания и, как следствие, процесс подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: система целеполагания, коучинг, психологическое воздействие, спортсмены.

Постановка проблемы и её связь с важными научными и практическими заданиями. За последние годы в спорте высших достижений неуклонно увеличивается уровень спортивных результатов, возрастает количество соревнований, и при этом наблюдается значительное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является предпосылкой для поиска новых методов повышения эффективности тренировочного процесса и новых источников резервных возможностей спортсменов.

Одним из направлений оптимизации подготовки спортсменов к соревнованиям с помощью психологического воздействия является усовершенствование системы целеполагания методом коучинга, который представляет собой прогрессивную технологию достижения успеха и уже давно применяется ведущими специалистами Западной Европы и Америки.

В настоящее время в украинском спорте коучинг не применяется из-за его отсутствия в программе подготовки спортивных психологов и недостаточности информации по практической работе спортивных коучей. Разработка и внедрение коучинга в систему подготовки спортсменов на основе индивидуального подхода с учётом специфики спортивной деятельности даст возможность увеличить результативность их выступлений, максимально использовать их потенциальные возможности и стимулировать направленность на достижение успеха [2, 6].

Исследование выполнено в соответствии со "Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг." Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.24. "Повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов разрешенными средствами восстановления и стимуляции работоспособности" на базе Научно-исследовательского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что в отечественной литературе основное внимание уделяется преимущественно вопросам общей психологической подготовки спортсменов (Воронова В. И., 2007; Малкин В. Р., 2008; Родионов А. В., 2004; Сопов В. Ф., 2010), а проблема индивидуального психологического воздействия на личность спортсмена освещена недостаточно. Также отсутствуют рекомендации относительно методов коррекции личности спортсменов в направлении оптимизации их целеполагания.

В то же время зарубежными авторами данная проблема изучена достаточно глубоко как в социальном аспекте (Грант Э., 2005; Дауни М., 2005; Парслоу Э., 2003; Сمارт Дж. К., 2004; Whitmore J., 2002), так и в спортивной практике (Торп С., 2003; Gallwey W. T., 2001; Wycza P., 1997), что является основанием для развития отечественной теоретико-методологической базы и практического применения успешного опыта зарубежных коллег [1, 2, 5–10].

Цель работы – обосновать целесообразность применения коучинга для повышения эффективности постановки соревновательной цели у спортсменов.

Методы: анализ специальной научной, психолого-педагогической, методической литературы и опыта передовой практики.

Основной материал исследования. Как соревновательная целевая установка, так и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) спортсмена зависят от степени выраженности у него потребности в достижении цели [3]. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. При этом уровень психической готовности к соревнованию зависит от оценки спортсменом своих шансов достичь поставленной соревновательной цели. Вероятность достижения цели связана с отражением в сознании спортсмена разносторонней готовности к соревнованию, которая включает в себя функциональную, физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку, а также предполагаемые условия предстоящего соревнования с учётом силы соперников.

В связи с вышесказанным структура процесса целеполагания должна включать: определение цели участия в соревновании, создание позитивной установки на достижение этой цели и формирование уверенности у спортсмена в высокой вероятности такого достижения.

Чтобы добиться успешной реализации поставленной цели спортсмен должен оценивать ситуацию, исходя из собственных возможностей, и планировать будущие действия на основе анализа динамики личных результатов.

Рассматривая метод коучинга, мы не говорим о реалистичности или нереалистичности поставленной цели. Мы не оцениваем сложность при преодолении препятствий, а преодолеваем их наиболее рациональным и оперативным образом – это особенность спорта высших достижений. Иначе спортсмен никогда не добьётся сверхрезультата. А победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира – это и есть сверхрезультат или результат, недостижимый для большинства. Не существует правильных или неправильных целей, существуют осознаваемые или неосознаваемые. И суть коучинга сводится к тому, чтобы цель была максимально конкретной и определённой. С точки зрения психофизиологии такой подход позволяет активизировать мозговую активность и нервные импульсы у спортсмена, которые даже на уровне мышечных микрофиламентов запускают двигательный рефлекс. Так работает система "идеомоторной тренировки".

Оценка времени, отведённого на реализацию поставленной цели, производится исключительно исходя из собственных физических и психических возможностей, а также собственного понимания, как и что нужно делать. В спортивном коучинге нет никаких правил и требований, предъявляемых к спортсмену. Нет никаких сравнений с другими людьми или методами, которые используют другие спортсмены для достижения своих целей. Коучинг – это, прежде всего, индивидуальная стратегия достижения успеха, которая позволяет раскрыть внутренний потенциал личности и привести в действие индивидуальные системы мотивации.

Коучинг, как и большинство современных направлений психологического воздействия, появился в США в конце 80-х годов. Его разработали Томас Леонард и Джон Уитмор в качестве новой методики консультирования [1, 9]. Были проведены эксперименты, направленные на определение эффективных стратегий деятельности успешных спортивных тренеров. Так возникли первые модели коучинга, на основе которых обучали спортивных тренеров и менеджеров спортивных клубов. Основные принципы, аналогии и методы коучинга взяты из психотерапии и теории спортивной подготовки и базируются на основе взаимоотношений тренера и спортсмена [5]. Специалист, занимающийся коучингом, называется коучем (от английского coach – тренер).

Задачи коучинга включают в себя решение трёх основных проблем:

1. Оценка собственных достижений (восприятие их в негативном ракурсе) и изменение отношения к ним.

2. Невозможность достижения желаемой цели.

3. Неспособность внести радикальные изменения в свою жизнь при наличии понимания их целесообразности.

Организация работы со спортсменом путём воздействия коучинга подразумевает наличие ряда условий:

- коуч и спортсмен встречаются и беседуют без свидетелей;
- длительность встречи составляет от 30 минут до трех часов (в среднем 1-1,5 часа);
- совместная работа начинается с 1-2 консультаций в неделю. Через несколько недель количество встреч сокращается до 1 раза в неделю, а позже и до 1 раза в месяц. В промежутках между встречами коуч может давать консультации спортсмену по телефону или через Интернет. Общая длительность совместной работы в каждом случае определяется индивидуально, т.к. существует ряд факторов, влияющих на эффективность проведения занятий. Это сложность и масштабность проблемы спортсмена, интенсивность и регулярность работы, индивидуально-типологические характеристики спортсмена и особенности его восприятия информации, а также уровень профессионализма коуча.

Спортивный коучинг помогает достичь поставленной цели с наименьшими усилиями. Метод и механизм его осуществления представляет собой блок последовательных вопросов, касающихся достижения поставленной цели. Нами была разработана схема этапов осуществления спортивного коучинга (рис. 1).

Коуч задаёт вопросы, думая над которыми спортсмен лучше, полнее и яснее осознает проблемную ситуацию, увидит и ощутит свои сильные стороны. Этот процесс будет способствовать принятию спортсменом самостоятельного решения о том, как оптимально распорядиться полученным психологическим ресурсом. Необходимо заметить, что вопросы коуча могут восприниматься спортсменом с точки зрения собственного восприятия, и это может повлиять на изменение их формулировки.

Как правило, у спортсмена есть все ресурсы для реализации поставленной цели, но часто они находятся в подсознании. И задача коуча помочь спортсмену их осознать и научиться использовать.

Существующие на сегодняшний день модели коучинга представляют собой прогрессивные конструкции формирования наиболее эффективного для спортсмена мышления. Более того, осознанно или интуитивно каждый спортсмен выбирает свою неповторимую схему достижения поставленной цели. Если он склонен к активным действиям – более активно, дерзким – более дерзко, пассивным – более пассивно. В психологии этот феномен называется – паттерн (повторяющийся способ действия или мышления). По сути, модель коучинга выстраивается на проведении развивающего интервью по 4 этапам: постановка эффективной цели, анализ внутренних ресурсов, анализ внешних возможностей, формирование плана действий.

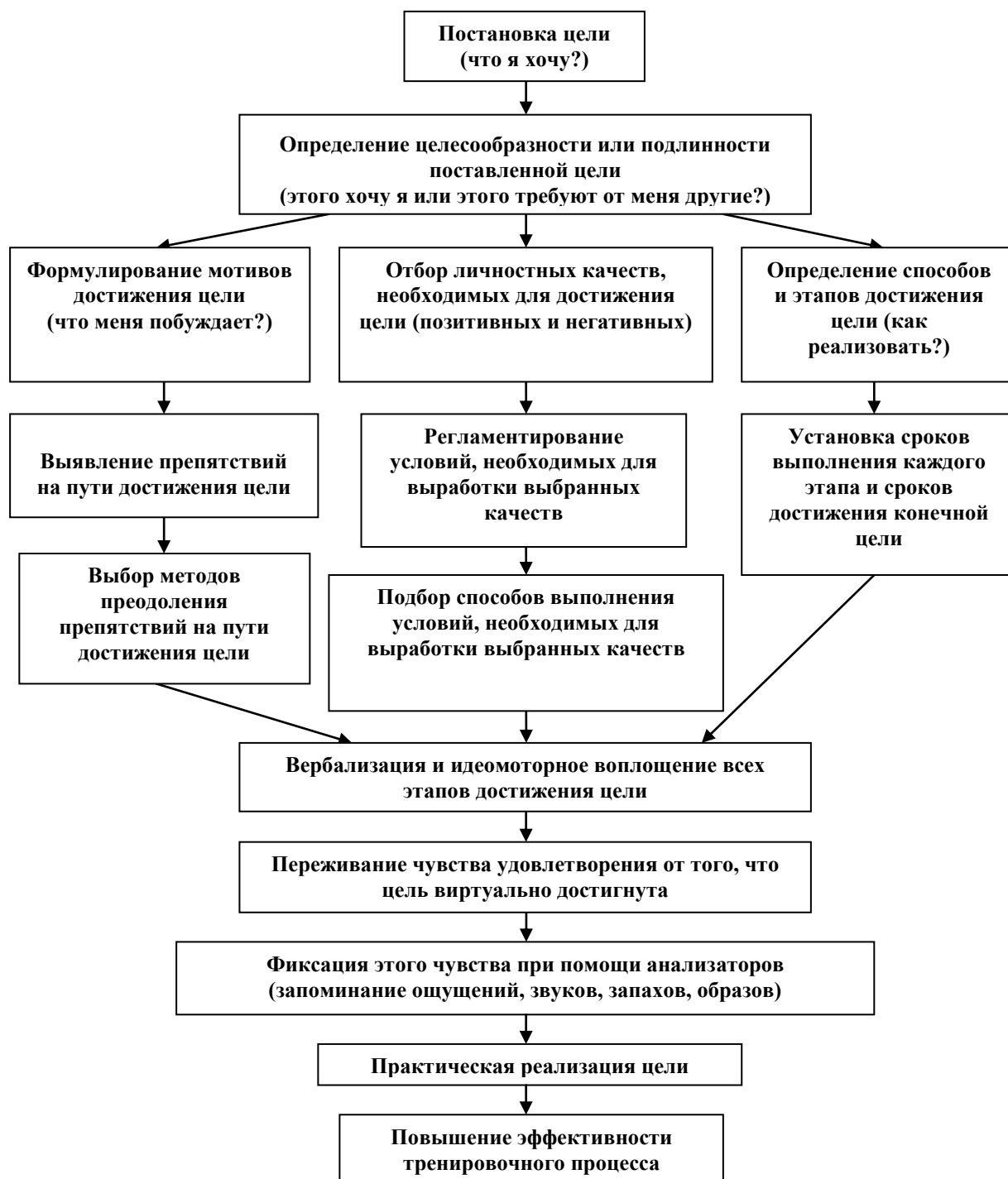


Рис. 1. Этапы осуществления спортивного коучинга

Необходимо заметить, что специфика деятельности спортсмена накладывает отпечаток на схему проведения занятий по спортивному коучингу. При этом учитывается характер соревновательной деятельности; индивидуально-типологические характеристики спортсмена, которые формируются под влиянием интенсивных физических нагрузок; условия проведения соревнований, влияющие на эмоциональную сферу спортсмена (особенно перед стартом); волевые качества (которые у спортсменов находятся на более высоком уровне, чем у лиц, не занимающихся спортом); подавляемый инстинкт самосохранения; высочайший уровень мотивации, который наиболее выражено проявляется в спорте высших достижений; концентрация на спортивной деятельности (абстрагирование от других сфер жизнедеятельности, что наблюдается даже у юных спортсменов) и самодисциплина.

Интересной особенностью воздействия коучинга в спорте является то, что, в отличие от тренерской работы, коуч не инструктирует спортсмена, не обучает его новым знаниям, не даёт указаний и распоряжений спортсмену, а побуждает его самостоятельно находить правильное на его взгляд решение, искать ответы в себе самом, пользуясь своим жизненным опытом и собственными

ощущениями. Это позволяет спортсмену раскрыть в себе скрытые способности, заблокированные внутренними проблемами, преодолеть страхи, которые часто возникают в результате получения травмы или присутствия неуверенности, поверить в свои силы, реализовать свой потенциал в полной мере, и тем самым выйти на новый уровень достижений. Когда спортсмен раскрывает внутренний потенциал (ум, творческие способности, воображение, способность чувствовать), он освобождается от гнета страха и сомнений, снимает психологические барьеры и тогда показывает впечатляющие результаты. Спортсмен начинает отчетливо видеть свои цели, что сразу же отражается на его успешности. Появляется умение не останавливаться на достигнутом, искать способы побеждать, творчески решать задачи, вырабатывать свой стиль, индивидуализировать подготовку к соревнованиям.

Иными словами, коучинг даёт возможность спортсмену уйти от стереотипного мышления и видеть цель, не замечая препятствий, что способствует снижению их значимости и тем самым уменьшает влияние стрессовых факторов, а также повышает уверенность и направленность на достижение успеха [3].

Вместе с тем, спортивный коучинг работает с глубокими уровнями сознания личности: мотивацией, креативностью, намерениями, жизненной энергией, процессом познания и раскрытием потенциала, что влияет на динамику психического состояния спортсмена. Как следствие, у спортсмена развиваются лидерские качества, а также качества, которые важны для успешных выступлений в соревнованиях, ответственность, умение принимать решения и управлять собственной жизнью.

С точки зрения спортивной психологии коучинг – это тренировка психики спортсмена, поэтому, как и сам тренировочный процесс, тренировка должна быть регулярной. Так же, как мышцы становятся эластичными и упругими под воздействием физических нагрузок, так и оптимальное функционирование психики связано с определёнными психическими нагрузками. Такая тренировка особенно подходит для тех спортсменов, которые ориентированы на достижение высоких спортивных результатов. В течение тренировочных занятий у спортсмена формируется особое мышление, нацеленное на результат, на принятие решений и осознание собственных внутренних и внешних ресурсов. Следует признать, что оптимизация системы целеполагания методом коучинга изменяет у спортсмена не только отношение к достижению определённого спортивного результата, но и в целом делает более рациональными и энергосберегающими его жизненные стратегии.

Выводы. Несмотря на то, что в Украине коучинг только начинает развиваться, целесообразность его применения не вызывает сомнений. Следует ожидать, что в ближайшие годы данная психотехнология будет активно внедряться в систему подготовки элитных украинских спортсменов, что позволит повысить эффективность постановки соревновательной цели и в результате выйти на пик физических возможностей.

Перспективы дальнейших разработок связаны с внедрением коучинга в практику подготовки к соревнованиям украинских спортсменов различной квалификации, в том числе, и юных.

Использованные источники

1. Грант Э. Коучинг принятия решений [Solution-focused coaching] / Э. Грант, Дж. Грин. – СПб. : Питер, 2005. – 138 с.
2. Дауни М. Эффективный коучинг: Уроки тренера коучей [Effective Coaching: lessons from the coach's coach] / М. Дауни. – М. : Добрая книга, 2005. – 288 с.
3. Дмитриев С. В. Принципы целеполагания в спорте – новые понятия, новые реальности или парадоксы мышления? / С. В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С.17–30.
4. Китаева М. В. Психология победы в спорте : учебное пособие / М. В. Китаева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 208 с.
5. Парслоу Э. Коучинг в обучении: практические методы и техники [Coaching in training: practical methods and techniques] / Э. Парслоу, М. Рэй. – СПб. : Питер, 2003. – 204 с.
6. Смарт Дж. К. Коучинг [Coaching] / Дж. К. Смарт. – СПб. : Издательский дом "Нева", 2004. – 192 с.
7. Торп С. Коучинг: руководство для тренера и менеджера [Coaching : A Guide for the coach and manager] / С. Торп, Дж. Клиффорд. – СПб. : Питер, 2003. – 224 с.
8. Gallwey W. T. The Inner Game of Work / W. T. Gallwey. – New York : Random House, 2001. – 256 p.
9. Whitmore J. Coaching for Performance : Growing People, Performance and Purpose / J. Whitmore. – Boston : Nicholas Brealey, 2002. – 180 p.
10. Wrycza P. Living Awareness: Awakening to the Roots of Learning and Perception / P. Wrycza. – London : Gateway Books, 1997. – 217 p.

Vysochina N. L.

OPTIMIZATION OF THE SYSTEM OF GOAL-SETTING IN ATHLETES BY METHOD OF COACHING

The problems of improving the efficiency setting competitive goals through the application of the method of coaching. The main directions and stages of psychological impact through coaching that will optimize the system of goal-setting and as a result the process of preparing athletes to the competition.

Key words: system of goal-setting, coaching, psychological impact, athletes.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2013 р.