

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 5 / 2025, Vol. 13, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN525.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Передельский, А. А. Психологический коучинг и спортивная психология: основы и перспективы взаимодействия /

А. А. Передельский, Ю. Ю. Мурадян // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 5. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN525.pdf>.

For citation:

Peredelsky A.A., Muradyan Yu.Yu. Psychological coaching and sports psychology: fundamentals and perspectives of interaction. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(5): 54PSMN525. Available at:

<https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN525.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.018

Передельский Алексей Анатольевич

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Москва, Россия

Профессор кафедры «Социологии»

Доктор педагогических наук, кандидат философских наук, тренер высшей категории,

обладатель черного пояса V дана по тхэквондо WTF

E-mail: PeredelskiiAA@rgsu.net

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=406323

Мурадян Юрий Юрьевич

Москва, Россия

Магистр психологии, коуч 5 Prism

E-mail: my@mukty007.ru

Психологический коучинг и спортивная психология: основы и перспективы взаимодействия

Аннотация. Актуальность темы исследования: для направления профильно-прикладного психологического коучинга актуальность темы его перспективного взаимодействия со спортивной психологией основывается на возможности приобщения коучей к уже имеющемуся у данной спортивной науки профильно-специализированному эмпирическому и теоретическому ресурсу.

Научная проблема исследования состоит в том, что сам по себе профильно-прикладной психологический коучинг пока еще не имеет достаточных оснований, чтобы рассматриваться в качестве хотя бы части научной и учебно-образовательной дисциплины.

Научная гипотеза: между тем тесное взаимодействие с теорией и методикой спорта, со спортивной психологией, несомненно, открывает для него такую перспективу.

Целью работы выступает исследование основ и перспектив взаимодействия психологического коучинга и спортивной психологии.

Организация и методы исследования определяются проведением в контексте принципов и задач профильно-прикладного психологического коучинга, анализа основополагающих моментов психологической подготовки и сопровождения спортсменов, представленных в некоторых фундаментальных работах по спортивной психологии.

Выводы:

- приведенный в статье концептуальный расклад (разворот) даосских и чань (дзен) — буддистских методов и технологий психологической работы с сознанием и на уровне бессознательного, свидетельствует в пользу целесообразности практического использования данных методов и технологий в современной спортивной психологии;
- выявлено, оценки рейтинга различных позиций по всем вопросам между собой коррелируют, то есть не противоречат друг другу, что заставляет предположить исследования;
- результаты проведенного анализа дают веские основания задуматься о том, что тесное взаимодействие с теорией и методикой спорта, со спортивной психологией — открывает для профильно-прикладного психологического коучинга перспективу становления в качестве самостоятельной научной и учебно-образовательной дисциплины.

Ключевые слова: спортивная психология профильно-прикладной психологический коучинг; основы и перспективы взаимодействия

Введение

У специалистов, занятых в области коучинга, не вызывают сомнения факты его тесной связи со спортом и с психологией. Как известно, перед тем как технологии коучинга стали широко использоваться в бизнесе, они разрабатывались в области подготовки и сопровождения спортсменов, а также активно подпитывались различными психологическими теориями и концепциями, в частности, основывались на теории и методике психоанализа. Наряду с бизнесом, спорт и психология до сих пор остаются одними из наиболее востребованных областей применения современного коучинга. Следовательно, тема исследования взаимосвязи спортивного коучинга и психологического коучинга с указанными областями социальной практики по-прежнему актуальна.

Параллельно с коучингом, в контексте исторического взаимодействия спорта и психологии возникло и активно развивается спортивная психология — одно из давно признанных за рубежом и в России направлений науки о спорте и спортивной деятельности. По теории и методике психологической подготовки и психологического сопровождения спортсменов написано и издано множество широко известных трудов, которыми в той или иной степени руководствуются не только спортивные психологи, но и спортивные тренеры [1–9]. В Западной Европе и США востребованность деятельности спортивных психологов (например, в спорте высших достижений) подтверждается фактом обязательного включения такого специалиста в состав тренерского коллектива при подготовке отдельных спортсменов и тем более национальных сборных команд к международным соревнованиям. Между тем, в отличие от коучинга, который пока по известным причинам не имеет статуса научной и учебно-образовательной дисциплины, спортивная психология имеет все основания претендовать на статус практически ориентированной прикладной науки. Хотя и при ее более строгом предметном анализе как в западной, так и в отечественной профильной науке можно встретить упоминания о том, что современная спортивная психология — дисциплина пока что не целостная и не однородная, что она скорее представляет собой довольно пестрый комплекс конкурирующих между собой концепций [3]. Однако современному коучингу, по нашим оценкам и по оценкам целого ряда других специалистов, еще далеко даже до таких оценок наукообразности [3]. Поэтому тема поиска точек пересечения, взаимодействия и взаимообогащения психологического коучинга, спортивного коучинга и спортивной психологии, несмотря на их определенную (хотя и дискутируемую) предметную и методологическую разницу,

представляется нам не только актуальной, но и довольно перспективной. В частности, для направления профильно-прикладного психологического коучинга **актуальность темы** его перспективного взаимодействия со спортивной психологией основывается на возможности приобщения коучей к уже имеющемуся у данной спортивной науки профильно-специализированному эмпирическому и теоретическому ресурсу.

В генерации указанной идеи мы не одиноки и, тем более, не выступаем в роли первооткрывателей. На сегодняшний день уже существует множество профессионально ориентированных прикладных психологических течений, «примеряющих на себя» «стиль коучинга», «коучинговый подход», различные технологии коучинга. В результате мы наблюдаем появление работ по социально-психологическому коучингу, психолингвистическому коучингу, гештальт-коучингу, нейрокоучингу, коучингу в психологии личности и в психологии конфликта, когнитивно-поведенческому коучингу, психоаналитическому коучингу, коучингу психодинамического анализа, экзистенциального коучингу, арт-коучингу, коучингу психологических кейсов и задач, коучинговому подходу в практике медитаций буддистской психологии, коучингу нейролидерства, мотивационному и эмоциональному коучингу, коучингу психологического сопровождения на соревнованиях и многое другое. И характерно, что в большей части указанных течений так или иначе ставится вопрос о наукообразности, дисциплинарности, методологии и методике психологического профильно-прикладного или интегративного коучинга.

Множество уже существующих и продолжающих возникать профильно-прикладных течений психологического коучинга требует признать следующее:

- факт несомненного роста популярности, массовой востребованности и расширяющейся экспансии психологического коучинга, захватывающего все новые и новые области социально-психологической теории и практики;
- факт явного доминирования (в современный период) процессов дифференциации над процессами интеграции в данной области психологической теории и социальной практики.

Что, в свою очередь, заставляет серьезно усомниться в своевременности и целесообразности интегративных, глобальных, обобщающих или всеобъемлющих теоретических построений в психологии коучинга, которые угрожают упустить или потерять главное и самое ценное — его профильно-прикладное содержательное погружение. Психологический коучинг в обобщенном и абстрагированном отрыве от конкретного содержания, на наш взгляд, рискует превратиться в «чистую форму», остаться на уровне частного стиля, метода, подхода, своеобразной консультативной технологии. Мы же призываем признать гораздо более богатый научный и учебно-образовательный потенциал психологического коучинга. Соответственно, стремление к углубленной и системной научно-образовательной профессионализации коучинга стимулирует выбор движения по пути системной разработки коучинга для начала только в одном из профильно-прикладных направлений развития психологического (даже более широко — психолого-педагогического) коучинга. В направлении его слияния с науками о спорте, в частности, с теорией и методикой спорта, спортивной педагогикой, спортивным менеджментом и, конечно же, со спортивной психологией.

Научная проблема исследования состоит в том, что сам по себе профильно-прикладной психологический коучинг пока еще не имеет достаточных оснований, чтобы рассматриваться в качестве хотя бы части научной и учебно-образовательной дисциплины. **Научная гипотеза:** между тем, тесное взаимодействие с теорией и методикой спорта, со спортивной психологией несомненно, открывает для него такую перспективу.

Соответственно, **целью работы** выступает исследование основ и перспектив взаимодействия психологического коучинга и спортивной психологии.

Организация и методы исследования определяются проведением, в контексте принципов и задач профильно-прикладного психологического коучинга, анализа основополагающих моментов психологической подготовки и сопровождения спортсменов, представленных в некоторых фундаментальных работах по спортивной психологии.

Обсуждение основных результатов исследования

Исторический, теоретический и эмпирический анализ основополагающих моментов психологической подготовки и сопровождения некоторых топовых российских спортсменов и спортивных команд по тхэквондо, футболу, велоспорту, практической стрельбе, включая проведенные с ними психолого-педагогические эксперименты, — авторы исследования проводили по материалам, изложенным в монографиях и научных статьях, сотрудников профессорско-преподавательского состава, аспирантов и соискателей Российского государственного университета физической культуры, спорта, туризма и молодежи (ГЦОЛИФК) [3–7].

В этих материалах, помимо всего прочего, содержится и комментируется значительный объем информации, связанный с западноевропейскими и американскими разработками по психологии и прикладной психологии, включая обзорные материалы энциклопедии ЮНЕСКО, выпускаемые каждые 25 лет и считающиеся официальной версией состояния дел в мировой науке [10–12].

1. Следует отметить, что во многих случаях западные психологические концепции выступают тщательно завуалированным плагиатом на китайскую психологию-педагогические учения древних и средневековых учителей-наставников Поднебесной, изложенные в известных конфуцианских, даосских и чань-буддистских трактатах [13–18]. Поэтому, рассматривая теоретико-методологическую базу спортивной психологии и профильно-прикладного психологического коучинга, совершенно естественно и логично было бы начать анализ именно с этих оригинальных материалов, в отличие от их современных западных аналогов, имеющих более чем солидный период исторической апробации, иногда превышающий два тысячелетия [13–18].

Из всей многообразной психологии древнего и средневекового Востока целесообразно выделить три основных направления: конфуцианское, даосское и чань (дзен) — буддистское [5; 11; 15].

Конфуцианская психология была направлена на воспитание человека как жесткого приверженца (адепта) и последователя традиционной ритуальной культуры, построенной на основе этико-социо-политических принципов восточного холизма — представления об обществе как о едином или целостном, строго централизованном социальном организме. Современную спортивную психологию конфуцианская психология может интересовать (и по факту очень интересуется) с точки зрения жесткой приверженности спортсменов — поливидовому спортивному соревновательному регламенту (правилам организации и проведения соревнований). Именно на конфуцианской психологии строится современная официальная доктрина спорта как колоссального тяжелого, полного тягот и лишений героического труда волевых и патриотически мотивированных спортсменов. По большому счету, эта концепция составляет ядро официальной государственной идеологии и внешний слой массово тиражированной общественной социальной психологии спорта. Ее часто насильственная, вынужденная личностная интериоризация, то есть переход на глубинный уровень внутренних убеждений и мотивации личности спортсмена под давлением официального общественного

мнения, несмотря на все усилия пропагандистов и агитаторов, как правило существенного успеха не достигает. Не достигает по той причине, что в большей степени служит политическим интересам государства, а не удовлетворению индивидуальных потребностей и интересов спортсменов.

Даосская и чань (дзэн) — буддистская психогигиена, негласно положенная в основу множества современных западноевропейских и американских психологических концепций, наоборот, делающих акцент на индивидуальности, на личностных интересах и мотивах поведения и деятельности спортсменов, — гораздо более эффективна и, соответственно, в гораздо большей степени используется спортивными психологами. Именно применение присвоенных западными психологами даосских и чань (дзэн) — буддистских психогигиенических методов и технологий, обеспечивает успех в соревновательной деятельности и в продвижении по спортивной карьерной лестнице. Вкратце, суть указанных методов и технологий можно условно свести к следующим принципам и положениям:

- Человек внутри себя, в своем духе не должен быть скован скрепами искусственно создаваемой и насаждаемой культуры. Он должен оставаться человеком природы, то есть естественным существом, органично слитым с естественным круговоротом вещей (или перерождений).
- При этом человек не должен и не может быть эгоистом, так как суетливое и активное отстаивание своего личного интереса вопреки естественному развитию ситуации, искажающее волевое вмешательство в объективный круговорот вещей и событий рано или поздно, чередой бед и неудач приведет его к гибели (или к более низкому, худшему перерождению).
- Поэтому человек должен научиться видеть не только себя в ситуации, но всю ситуацию в целом, в единстве всех ее составляющих. Он должен уметь как бы подняться, «воспарить» над суетой, стать отстраненным свидетелем своего поведения и деятельности во взаимосвязи и взаимодействии с другими людьми, условиями и обстоятельствами.
- Для этого необходимо преодолеть, «снять» ложное, «затемненное», «загрязненное» сознание, противопоставляющее свое «Я» окружающему миру — миру «не-Я», избавиться от противоположностей и противопоставлений во имя достижения единства и слияния с целым.
- Став органичной и неотъемлемой частью единого, целого, потока жизни, человек приобретает власть и могущество биоэнергетического единого, становится непобедимым, необоримым подобно единому, в объективный закон которого превращается его деятельность. И никто не в силах противодействовать закону единого.
- «Снять», избавиться от искаженного сознания и достичь сознания истинного — «просветленного» можно различными методами и техниками, среди которых своей эффективностью выделяются парадоксальные задачи — гун-ань (парадоксальные диалоги — вэнь-да) и медитация.
- Применяя, осваивая данные методы, техники, человек опустошает сознание, отключая мысли и эмоции, погружается в состояние отключенного или «пустотного» сознания, в состояние «не-сознания», при котором мозг не вмешивается во взаимодействие человека с миром, не искажает ясность картины этого взаимодействия, не тормозит и не ускоряет его. Тело, психофизическая целостность принимает на себя управляющую функцию и выдает единственно возможную и поэтому самую адекватную деятельностно-поведенческую реакцию, единственно способную обеспечить успешное функционирование актанта. Такой стиль поведения получил название «деяния-через-недеяние», или «победоносное недеяние», или просто — «недеяние».

Следует отметить, что все указанные далее психолого-педагогические эксперименты, проведенные по даосско-дзенской технологии, привели к несомненному успеху, что и нашло соответствующее описание в профильной литературе [3–6]. За счет внедрения даосско-дзенской технологии организации основного или дополнительного тренировочного процесса спортсмены соразмерно со своей спортивной квалификацией, но весьма значимо повышали соревновательные результаты, выходили на новый уровень достижений и закреплялись на нем.

Объяснение такого прогресса по сравнению с применением традиционных педагогических и фармакологических методов базируется на следующих аргументах:

- Технология выключения сознания, изгнания мыслей и погашения эмоций способствовала резкому скачку в росте помехоустойчивости спортсменов, практически мгновенно входящих в режим ОБС (оптимального боевого состояния) или ОБГ (оптимальной боевой готовности) и стабильно не выходящих из него до окончания очередного соревновательного старта.
- Активно дополнялась и совершенствовалась их целенаправленно формируемая специализированная нейрофизиологическая программа — основанные на специализированных рефлексах физические качества (выносливости, быстроты, силы, гибкости) и физические способности (скоростно-силовые, координационные).
- На основе приобретенного навыка мгновенной смены и ситуативного чередования состояний полного расслабления и максимального напряжения согласованность динамических систем организма, уравновешенность состояний торможения и возбуждения.
- В целом, возрастал двигательный интеллект, то есть совершенствовалась крупная и мелкая моторика, равновесная, локомоторная, реактивная и манипулятивная телесно-двигательная активность совершенствовалась настолько, что практически автоматически (без участия сознания и волевых усилий) выдавала деятельность-поведенческую реакцию, наиболее своевременную, точную и адекватную по конкретной ситуации соревновательного взаимодействия и противодействия.
- Психологический настрой на победу преодолевал порог сомнений, характерных для спортивной конкуренции, и становился практически абсолютным.
- Мотивация совершала резкий поворот от внешней и соревновательной мотивации к самому эффективному ее виду — к внутренней мотивации, вызванной и подпитываемой неослабевающим интересом, психофизиологической потребностью участия в соревнованиях. Спортсмены перестали ждать победу, перестали надеяться на нее. Они приобрели непоколебимую уверенность в победе и выходили на соревнование уже чемпионами и победителями, с удовольствием погружаясь в любимый процесс с абсолютной уверенностью в предпрешенном положительном подкреплении результата. Они шли не участвовать и даже не бороться, а побеждать.

2. Каким образом структурируется и детализируется столь эффективная технология с позиций современной спортивной психологии, можно рассмотреть на примере исследования особенностей психологической подготовки и сопровождения топа российских практических стрелков [3].

Прямое, явное, атрибутивное определение психологии через структурные особенности данной науки имеет такой вид: **психология — наука о психических процессах, состояниях и свойствах**. Соответственно, профильно-прикладное определение спортивной психологии выглядит также, но с учетом погруженности в сферу физической культуры и спорта. Результаты исследования, проведенного научно-эмпирическим методом экспертной оценки — опроса в форме индивидуального экспертного интервью и индивидуального анкетного опроса

экспертов, демонстрирует следующие позиции ранжирования оценок (примечание: ранжируются только несомненные лидеры, само ранжирование везде строится в порядке убывания значимости).

2.1 В первую тройку равноценных **психических процессов** вошли *внимание, память, мышление*; далее по убыванию значимости следуют *ощущение, восприятие, представление, речь и воображение*:

- последовательность убывающих по значимости *видов внимания*: интеллектуальное и преднамеренное (сосредоточенность, мысленная целенаправленность, избирательность, отвлеченность); сенсорное (зрительное, слуховое); моторное (ориентированное на движение и действие);
- по убывающей значимости *свойств внимания*: концентрация, распределение, переключаемость;
- по убыванию значимости *видов памяти*: образная память (тактильная, зрительная, слуховая), моторно-двигательная, деятельностно-оперативная, мгновенная сенсорная (удержание непереработанной сенсорной информации), репродуктивная (повторное воспроизводство через припоминание);
- иерархия *свойств памяти* по убыванию значимости: быстрота запоминания, готовность воспроизведения, точность воспроизведения, объем, длительность хранения;
- последовательность убывающей важности *свойств мышления*: быстрота мыслительного процесса, его гибкость, самостоятельность мышления;
- из *видов ощущений* лидируют тактильные (наиболее значимые), зрительные, слуховые ощущения;
- последовательность *видов восприятия* в порядке убывания значимости такова: восприятие пространства (протяженности или расстояния до объекта и взаимного расположения), восприятие времени (длительности и последовательности событийных моментов);
- из перечня *видов представлений* наиболее значимыми называются тактильные и зрительные;
- *видам речи* экспертами присвоена средняя значимость, тем не менее, среди них лидируют: внутренняя речь (про себя) и внешняя устная диалоговая и монологическая речь;
- из не имеющих высокой значимости *видов воображения*, тем не менее, лидируют: активное (преднамеренное воображение по самостоятельному созданию новых желательных образов), репродуктивное (воссоздающее конкретный образ объекта посредством его описания):

Примечание: характерно, что акцентировка внимания на не подтверждаемый экспертами высокий уровень значимости видов речи и видов воображения характерна для апологетов метода визуализации. В своем большинстве — американских (например, таких как Сауль Кирш) и западноевропейских [3; 7].

2.2 Иерархическая последовательность **волевых качеств** по степени убывания их важности для топовых спортсменов, по оценкам экспертов, дает следующий ряд распределений: *выдержка (самообладание), целеустремленность, решительность, самостоятельность*.

Примечание: обратим внимание, что столь любимые и поэтизированные пропагандистами спорта мужество и смелость — на последнем месте по значимости, хотя и с минимальным отрывом от лидерской группы.

2.3 С экспертной оценкой степени выраженности у топовых спортсменов различных **эмоциональных психических процессов** опять все обстоит несколько иначе, чем в традиционных представлениях непрофессионалов. В группу лидеров экспертами включаются: *удовольствие и уверенность*, с небольшим отрывом — *восторг, радость и страсть* (основанная на ярких эмоциях, чувствах, желаниях). Далее идут часто специально отрепетированные и рассчитанные на неискушенную публику: *аффекты, гнев, горе, отчаяние*. И на последнем месте стоят традиционно воспеваемые писателями-романистами, спортивными журналистами, пропагандистами и комментаторами эмоциональные *психические процессы симпатии, любви, безразличия, изумления, тревоги, тоски, злорадства, мести*.

Примечание: обращаем внимание на низкую экспертную оценку эмоционального процесса тревоги, особенно в свете того колоссального разворота, который у психологов приобрела тема снижения тревожности.

2.4 Последовательность убывания значимости **эмоциональных психических состояний** выглядит следующим образом: *позитивные, осознаваемые спортсменом, ситуативные*. С отрывом — *продолжительные, личностные, кратковременные*. На самом последнем месте по значимости — *глубокие психические состояния*, способные вызвать длительную депрессию, упадок сил и, как следствие, падение результатов.

По шкале **видов эмоциональных психических состояний**, на которые необходимо настроить спортсмена для обеспечения его успеха на соревнованиях, в тройку лидеров с большим отрывом от остальных входят *положительные эмоции радости, уверенности, удовольствия*.

Убывающая последовательность показаний шкалы значимости по **весу эмоциональных переживаний** демонстрирует следующие результаты: *боевой настрой, соревновательное возбуждение, спортивная увлеченность, спортивный азарт*. С некоторым отрывом следуют: *спортивная честь, чувство долга и ответственности, спортивная злость, чувство личного превосходства, агрессивность*.

Примечание: обращаем внимание на то, что спортивная честь, чувство долга и ответственности у представителей спортивного топа в число лидирующих позиций не включаются. Еще ниже по рейтингу отстоят три последние позиции, на которые многие тренеры как раз и делают ставку. Как показывает практика и результаты исследования, часто не слишком обоснованную.

В процессе тренировочной деятельности, по мнению экспертов, необходимо сделать акцент на формирование (или воспитание) следующих **чувств** (в порядке убывания значимости):

- *интеллектуальных чувств* удивления и радости от познания нового и приобретения новых полезных навыков;
- *моральных чувств*, ориентирующих на отношение к другому человеку, спортивному коллективу, профильному сообществу;
- *практических чувств* переживания трудовой профильной деятельности;
- *эстетических чувств* радости и вдохновения от соприкосновения с прекрасным.

Примечание: обратим внимание на тот факт, что традиционная философская и литературно-пропагандистская эстетизация спорта у топовых спортсменов серьезного отклика не находит.

2.5 Из наиболее характерных с точки зрения их значимости **психических состояний** эксперты выделяют **ОБГ** (оптимальную боевую готовность) и **состояние спокойной уверенности** (внутреннюю мобилизацию на основе трезвой оценки имеющегося потенциала). В качестве альтернативных негативных психических состояний, над преодолением которых предстоит еще работать, выделяются **стартовая лихорадка** (чрезмерное, дестабилизирующее волнение, явное преобладание процессов возбуждения, недостаточно уравновешенных процессами торможения) и **состояние самоуспокоенности** (самоуверенная переоценка собственных сил при явной недооценке, недостаточном учете сил соперника и предстоящих соревновательных трудностей).

2.6 Их наиболее характерных **психических свойств** эксперты выделяют следующие последовательности позиций:

- последовательность убывающей значимости **типов темперамента**: сангвиник, холерико-сангвиник, сангвинико-флегматик, флегматик, холерико-флегматик, холерик.
- последовательность убывающих значений наиболее выраженных **видов и черт характера**: **гипертимный вид** (словоохотливый, контактный, раздражительный), **возбудимый вид** (конфликтный, неконтролируемый), **педантичный вид** (аккуратный, надежный, доброжелательный, занудливый), **демонстративный вид** (конфликтный, властолюбивый), **циклоидный вид** (с нестабильным настроением), **застревающий вид** (неразговорчивый, занудливый);
- последовательность убывающих значений **видов направленности личности**: личная, деловая, на сотрудничество, с большим отрывом — эмоциональная и социальная;
- последовательность убывающих значений **типов профессиональной направленности**: конвенциональный, предприимчивый, реалистичный, интеллектуальный, с очень большим отрывом — артистичный и социальный;
- перечень убывающих по значимости **специальных психических способностей**: самоконтроля, целеустремленности, овладения и управления движением, интеллектуальности, быстроты и точности реакции, дисциплинированности, психофизической выносливости.

Примечание: обращаем внимание на то, что, в отличие от традиционного и расхожего мнения, дисциплинированность у высококлассных спортсменов по значимости стоит на предпоследнем месте.

2.7 По характерным для спортивного топа **социально-психологическим явлениям и процессам** эксперты выделяют следующие последовательности с убыванием значимости позиций:

- самые предпочтительные **особенности взаимоотношений к команде (коллективе) высококвалифицированных спортсменов**: жизнерадостность и оптимизм, доброжелательность и симпатия, справедливая доброжелательность к каждому члену коллектива, эмоциональное сплочение команды в трудные периоды, свободное выражение своего мнения, следование традициям коллектива, сопереживание, еще 6 позиций отстают с большим разрывом;
- **проблемные моменты**: навязчивые попытки отвлечь от тренировки, нарушения дисциплины и разногласия с тренерско-судейским составом, грубое и некорректное поведение, неуважение и высокомерие, завышенная самооценка и необоснованные претензии на лидерство;
- **реальная практика предупреждения или разрешения конфликтных ситуаций**: ограничение общения, рост самоконтроля, взаимопомощь на спортивных сборах и семинарах, общий и открытый разбор конфликтных ситуаций, пресечение конфликтов за счет авторитета тренера и применяемых им санкций, культивирование командного духа и нацеленности на общекомандный результат.

Примечание: обращаем внимание, что в реальной практике взаимоотношений эксперты иногда отмечают позиции, весьма далекие от принципов психологического коучинга. Примером можно считать общий и открытый разбор конфликтных ситуаций, а также пресечение конфликтов за счет авторитета тренера и применяемых им санкций.

2.8 Характерная для спорта высоких достижений **мотивационная направленность**:

- Последовательность позиций **мотивационной направленности** в порядке убывания значимости: *мотивация достижений (на успех), положительная, устойчивая, индивидуальная (направленная на саморегуляцию), познавательная, внутренняя, групповая.* С большим отрывом — *самоактуализации, проективная, материальная, избегания неудач, внешняя.* Еще слабее — *реактивная, связанная с возможностью исправления допущенных ошибок.*

- Последовательность убывающих по значимости **мотивов поведения и деятельности**: *физического самоутверждения и совершенства, достижения успеха, эмоционального удовольствия, психологического самоутверждения, спортивно-познавательный, социального утверждения, рационально-волевой, развития характера и психических качеств, подготовки к профессиональной деятельности, испытания острых ощущений.* С отрывом — *мотивы саморазвития, гражданско-патриотический, общения и познания, повышения престижа и желания славы, аффилиации (присоединения к группе).* Еще менее значимы *мотивы власти, материальных благ, коллективной направленности, идентификации.*

- Цепочка убывающих по влиянию **потребностей**: в самосовершенствовании, в достижении, в борьбе, в общении, в одобрении, в поощрении.

Примечание: обращаем внимание на то, что многие мотивационные позиции, на которые обычно делают акцент бизнесмены, политики, пропагандисты от спорта и обыватели, а также коучи, — имеют среднюю или низкую степень значимости.

2.9 Характерная напряженность как степень тревожности и готовности действовать

в спортивной психологии разводится по типам, видам и формам. Те, в свою очередь, разнятся в зависимости от принадлежности к периодам тренировочной деятельности или к периодам соревновательной деятельности. Эксперты отмечают, что у высококвалифицированных спортсменов тревожность открыто не показывается, скрывается, маскируется. Тем не менее, и для них характерны определенные **виды тревожных расстройств**, последовательность убывающей частоты проявлений которых представлена ниже:

- *специфические* (изолированные или строго ограниченные определенными временными и/или ситуативными рамками) фобии, расстройства, адаптации (в сопровождении дистресса и эмоционального беспокойства);
- *генерализованное* (надуманное) тревожное расстройство (вызванное стойкой тревогой по поводу возможного наступления маловероятных событий);
- *посттравматическое стрессовое расстройство*;
- *социальные фобии* (страх стать объектом массового внимания или унижения);
- *обсессивно-компульсивное расстройство* (связанное с часто повторяющимися навязчивыми и мучительными мыслями, вызывающими столь же навязчивые действия, приобретающие ритуальный характер).

2.10 Последовательность убывающей значимости **характерных целей спортивной деятельности (как ориентаций на ожидаемый результат)**: победа, достижение и/или

стабилизация наивысшего возможного результата, прирост опыта и мастерства, поднятие престижа (личного, страны, команды).

2.11 Наиболее часто используемые (в силу эффективности, результативности) **психологические методы** различаются экспертами в зависимости от их применения:

- во-первых, при решении задач психологической подготовки и/или психологического сопровождения;
- во-вторых, в периодах макроцикла (подготовительном, соревновательном, переходно-восстановительном);
- в-третьих, перед тренировкой, во время тренировки, после тренировки.

Для отражения всех указанных особенностей и степени эффективности применения разнообразных психологических методов, созданы специальные таблицы, показывающие, что абсолютным приоритетом не располагает ни один метод. Однако на основе данных таблиц эксперты выделяют последовательность наиболее востребованных психологических методов, соответственно, в порядке убывания значимости:

- активная медитация;
- самовнушение спортсмена;
- психологическое моделирование соревнования;
- вербальное и невербальное внушение со стороны тренера;
- идеомоторная тренировка;
- ауторегуляция в форме дыхательной гимнастики;
- интеллектуальные задачи;
- аутогенная тренировка.

Примечание: обращаем внимание, что широко рекламируемый метод визуализации в данный перечень не входит. Зато метод активной медитации, судя по материалам таблиц, применяется практически тотально, то есть при решении всех задач психологической подготовки и сопровождения, во всех периодах макроцикла, на всех этапах подготовки и проведения тренировочного занятия, а также после него. В этом смысле психофизический метод активной медитации эксклюзивен и уникален [3].

Подведем некоторые промежуточные итоги. При знакомстве с вышеизложенным материалом следует учитывать следующее:

- в данном фрагменте материала мы указали только наиболее значимые, но как правило далеко не все отмечаемые спортивными психологами позиции;
- ряд позиций дан в авторской интерпретации, хотя и с учетом традиционного толкования;
- обилие аспектов психологического анализа и ограниченность объема научной статьи не позволили отойти от краткой формы к более развернутому, полному и относительно завершённому описанию, объяснению и обоснованию материала.

Тем не менее, даже в представленном виде указанный материал, на наш взгляд, можно рассматривать в качестве системной схемы для соотнесения с психологическим коучингом, по крайней мере — с профилльно-прикладным, связанным со спортом, психологическим коучингом.

3. При исследовании психологического коучинга в контексте возможности, целесообразности и перспектив его взаимодействия со спортивной психологией, возникает несколько закономерных вопросов:

Какие задачи ставит перед собой практикуемый в настоящий момент психологический коучинг и как решаются эти задачи его же традиционными методами и средствами?

- Насколько целесообразно выделять профильно-прикладную составляющую психологического коучинга в отдельное производство, то есть выделять для нее отдельную и самостоятельную предметную нишу?
- На какой контингент спортсменов рассчитан профильно-прикладной психологический коучинг?
- В какой степени, насколько полно и глубоко профильно-прикладной психологический коучинг может и должен использовать наработки спортивной психологии?
- Если использование наработок спортивной психологии в профильно-прикладном психологическом коучинге все-таки возможно и целесообразно, то как, в каком ключе подаются данные материалы в коучинге с учетом технологической специфики последнего?
- Почему и в какой степени можно и нужно изменять, корректировать, дорабатывать методику и технологию профильно-прикладного психологического коучинга в свете его взаимодействия со спортивной психологией?
- Есть ли у профильно-прикладного психологического коучинга перспективы взять на себя решение ряда задач из зоны ответственности (предметной области) спортивной психологии?
- Как грамотно теоретически и практически развести предметные области спортивной психологии и профильно-прикладного психологического коучинга?

Формирование развернутых и аргументированных **ответов** на поставленные выше вопросы построено на основе сравнительного анализа существующих позиций психологического коучинга с собственно авторской точкой зрения.

3.1 Выполняя свою главную задачу оказания помощи в раскрытии глубинного потенциала личности с целью повышения ее эффективности и результативности и создавая условия для выполнения этой главной задачи, психологический коучинг попутно решает следующие задачи:

- налаживания тесного индивидуального не авторитарного (демократического) контакта с клиентом на основе взаимного уважения и доверия;
- организации равноправного вербального диалогового взаимодействия с клиентом в форме консультирования, например, путем постановки наводящих вопросов и оказания логико-содержательной помощи в поиске ответов на них;
- создания относительно свободного и самостоятельного достижения клиентом более глубокой и полной осознанности себя, своих целей и намерений, потенциальных путей и возможностей их реализации;
- формирование у клиента большей уверенности в своих силах и возможностях.

Условно можно поделить эти попутно выполняемые задачи на две группы: *задачи организации условий* и *задачи по достижению результата*. Последовательность и полнота

выполнения указанных задач составляет традиционно применяемый технологический алгоритм (алгоритмы) психологического коучинга. В целом, психологический коучинг можно представить как своеобразный (доброжелательный) стиль консультирования, в процессе которого используются характерные для психологии методы и средства воздействия (влияния) на личность.

3.2 В таком ключе профильно-прикладной психологический коучинг, ориентированный на применение в сфере физической культуры и спорта, выступает своеобразным стилем консультирования спортсменов с использованием методов и средств современной спортивной психологии, в силу чего его сепарирование, выделение «в отдельное производство» предметно и методически целесообразно и оправдано.

3.3 Если спортивный психолог работает с разным половозрастным контингентом (предпочтительно, высококвалифицированных) спортсменов, то коучи, работающие в профильно-прикладной области психологического коучинга ориентированы на работу с взрослыми спортсменами (в основном, мужского пола), причем не только и не столько топового, но и (возможно, даже в большей степени) невысокого уровня спортивной квалификации. Вторым обоснованным опытом практической работы относительным отличием выступает то обстоятельство, что спортивный психолог в основном работает на повышение спортивного соревновательного результата, а спортивно-психологический коуч — на решение иногда далеких от спорта жизненных проблем и проблем, связанных с бизнесом спортсменов. То, что представляет из себя такой бизнес, предстоит рассмотреть в отдельном материале, посвященном бизнес-коучингу.

3.4 Исходя из ответов на предыдущие вопросы, ответ на данный вопрос очевиден: профильно-прикладной психологический коучинг может и должен максимально полно и глубоко использовать наработки спортивной психологии, но с акцентом на специфику клиентской базы, подавляющую часть которой составляют представители взрослого мужского контингента различного уровня спортивного мастерства и достигнутых результатов.

3.5 В рассматриваемом контексте ответ на следующий вопрос, на первый взгляд, также очевиден: раз использование наработок спортивной психологии в профильно-прикладном психологическом коучинге не только возможно и целесообразно, но даже необходимо, то ключ подачи материалов в профильно-прикладном психологическом коучинге однозначно определяется его стилевой и технологической спецификой. Однако нее все так просто. Для взрослых мужчин, с детства посвятивших себя спорту и делающих или только еще желающих сделать успешную спортивную карьеру, в силу их огромной тренировочной и соревновательной загруженности, заниматься отвлеченным бизнесом, так или иначе не связанным со спортом, практически невозможно. Здесь одно из двух: либо спорт, либо бизнес. Кроме того, необходимым (хотя и не совсем достаточным) условием для бизнеса, соотносимой с профильной сферой деятельности, выступает медийность личности спортсмена. На первых этапах становления, для него исключена возможность занятий бизнесом вообще.

3.6 Корректировать, дорабатывать методику и технологию профильно-прикладного психологического коучинга в свете его взаимодействия со спортивной психологией, несомненно, нужно, но только с позиций более полного, точного и детального, эмпирически и теоретически обоснованного отражения и систематизации содержания психологической подготовки и сопровождения.

3.7 В свете вышеизложенного, у профильно-прикладного психологического коучинга, также несомненно, есть вполне обоснованные перспективы взять на себя решение ряда задач из зоны ответственности (предметной области) спортивной психологии, причем в самом широком диапазоне. Вплоть до того, что коучи, получившие системную профессиональную

подготовку в области скорректированного профильно-прикладного психологического коучинга, с успехом могли бы выполнять обязанности спортивного психолога, причем с гораздо большей степенью согласованности с ведущим тренером.

3.8 При такой постановке вопроса, проблема грамотного теоретического и практического разведения предметных областей спортивной психологии и профильно-прикладного психологического коучинга уже не будет стоять на повестке дня. По той простой причине, что соответствующим образом подготовленные и образованные коучи совершенно точно сумеют совмещать функции спортивного психолога и спортивного тренера в одном лице, обеспечивая психологическую подготовку и психологическое сопровождение спортсменов в стиле коучинга. По крайней мере, для авторов представленного материала данная перспектива и ее преимущества совершенно очевидны.

Выводы

1. Приведенный в статье концептуальный расклад (разворот) даосских и чань (дзен) — буддистских методов и технологий психологической работы с сознанием и на уровне бессознательного, с учетом представленных в авторской интерпретации аргументов, — свидетельствует в пользу целесообразности практического использования данных методов и технологий в современной спортивной психологии.

2. По итогам проведенной авторами собственно обработки эмпирической информации по внешним рядам распределений и интерпретации результатов приведенного в материале экспертного анализа эмпирических данных, выявлено, что оценки рейтинга различных позиций по всем вопросам между собой коррелируют, то есть не противоречат друг другу, что заставляет предположить достаточно высокую степень вероятности истинности результатов рассмотренных исследований.

3. Результаты проведенного анализа не опровергают выдвинутую во введении научную гипотезу и дают веские основания задуматься о том, что тесное взаимодействие с теорией и методикой спорта, со спортивной психологией — открывает для профильно-прикладного психологического коучинга перспективу становления в качестве самостоятельной научной и учебно-образовательной дисциплины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов А. Бесконечный матч.../ А. Горбунов. — М.: Эксмо, 2009. — 480 с.
2. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона // Спортивный психолог. — 2005. — №1. — С. 4–16.
3. Кондрух А.И. Психология практической стрельбы. Основы психологической подготовки и сопровождения: монография / А.И. Кондрух, А.А. Передельский, Р.А. Передельская; под общ. ред. А.И. Кондруха. — М.: Спорт, 2017. — 130 с.
4. Михалевский В.И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление/ В.И. Михалевский — М.: Физическая культура, 2010. — 112 с.
5. Передельский А.А. Единоборства, спорт, управление / А.А. Передельский. — М.: научно-исследовательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2007. — 126 с.

6. Передельский А.А., Михалевский В.И., Ковылин М.М. Психофизическая тренировка в единоборствах, футболе, велоспорте. Монография. — Смоленск: Издательство «Смоленская городская типография», 2014. — 136 с.
7. Родионов А.В. Психофизическая тренировка / А.В. Родионов — М.: ТОО «Дар», 1995. — 64 с.
8. Сассо Э. Футбольный тренер / Энцо Сассо / Предисловие А. Вичини; пер. с итал. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. — 200 с.
9. Хигир Б.Ю. Психологический анализ в большом футболе / Б.Ю. Хигир. — М.: Советский спорт, 2008. — 260 с.
10. Вуттон Д. Изучение общества / Д. Вуттон // История человечества. — Под ред. П. Берка и Х. Инальчика. — Т. V. XVI–XVIII в. — М.: Издательский Дом МагистрПресс, 2004. — С.98–110.
11. Передельский А.А. Философия спорта. Метанаучные основания спортивного процесса. — М.: ЮНЕСКО, Издательский Дом МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. — С. 540–617.
12. Чубарьян А.О. Гуманитарные и социальные науки / А.О. Чубарьян и др. История человечества. XIX век. — Том VI / Под ред. П. Матиаса, Н. Тодорова. — М.: ЮНЕСКО, МАГИСТР-ПРЕСС, 2005. — С. 131–156.
13. Конфуций. Уроки мудрости. Сочинения / Конфуций. — М.: Эксмо-Пресс, 1998. — 405 с.
14. Нестеркин С.П. Гун-ань в культурно-психологической традиции чань-буддизма (анализ доктринальных основ) / С.П. Нестеркин // Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. — Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1990. — С. 22–43.
15. Передельский А.А. Поиски духовного и физического совершенства в культурологических учениях древнего и средневекового Китая / А.А. Передельский // Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. — М., 1992. — 139 с.
16. Судзуки Д.Т. Лекции по Дзэн-буддизму: пер. с англ., вступ. ст. М.А. Мамоновой А.В. Иванова. — М.: Ассоциация молодых ученых, 1990. — 112 с.
17. Чжан Чжэнь-Цзы. Практика Дзэн. — Красноярск, 1993. — 292 с.
18. Чжуан-цзы. Древнекитайская философия: собр. текстов, в 2 т. Т. 1. — М.: Мысль, 1972. — 375 с.

Peredelsky Alexey Anatolyevich

Russian State Social University, Moscow, Russia

E-mail: PeredelskiiAA@rgsu.net

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=406323

Muradyan Yuri Yuryevich

Moscow, Russia

E-mail: my@mukty007.ru

Psychological coaching and sports psychology: fundamentals and perspectives of interaction

Abstract. Relevance of the research topic: for the direction of profile-applied psychological coaching, the relevance of the topic of its promising interaction with sports psychology is based on the possibility of introducing coaches to the profile-specialized empirical and theoretical resource already available in this sports science.

The scientific problem of research is that profile-applied psychological coaching itself does not yet have sufficient grounds to be considered as at least part of a scientific and educational discipline.

Scientific hypothesis: meanwhile, close interaction with the theory and methodology of sports, with sports psychology undoubtedly opens up such a prospect for him.

The aim of the work is to study the foundations and prospects for the interaction of psychological coaching and sports psychology.

The organization and methods of research are determined by conducting, in the context of the principles and tasks of profile-applied psychological coaching, an analysis of the fundamental points of psychological training and support of athletes presented in some fundamental works on sports psychology.

Conclusions:

- the conceptual alignment (reversal) of Taoist and Chan (Zen) — Buddhist methods and technologies of psychogological work with consciousness and at the level of the unconscious, given in the article, testifies to the advisability of the practical use of these methods and technologies in modern sports psychology;
- it was revealed that ratings of different positions on all issues correlate with each other, that is, do not contradict each other, which suggests a sufficiently high degree of probability of the truth of the results of the considered studies;
- the results of the analysis give good reason to think that close interaction with the theory and methodology of sports, with sports psychology — opens up for profile-applied psychological coaching the prospect of becoming an independent scientific and educational discipline.

Keywords: sports psychology profile-applied psychological coaching; basics and prospects of interaction